I Quaderni del MDS

Yoga e scrittura scoperte ed emozioni della pratica

Luisa Carrada

© 2007 Luisa Carrada.
Tutti i diritti riservati.

Indice

Creare uno spazio sacro. Fuori. 4

Creare uno spazio sacro. Dentro. 5

La pratica quotidiana. 7

Alla ricerca del ritmo. 8

4.800.000 forme diverse. 9

Sulla testa, su una gamba sola. 11

Le raffinate architetture del corpo. 12

Forza e flessibilità. Trattenere e lasciare andare. 14

Lingue sorelle. 16

Karma yoga: gratuità e dono che portano frutti. 17

Frammenti dal blog 18

Bibliografia 22

Io abito la Possibilità – una
casa più bella della prosa –
più ricca di finestre –
superbe – le sue porte –

E' fatta di stanze simili a cedri –
che lo sguardo non possiede –
Come tetto infinito
ha la volta del cielo –

La visitano ospiti squisiti –
la mia sola occupazione –
spalancare le mani sottili
per accogliervi il Paradiso-

Emily Dickinson

Ci volevano le altre mie colleghe e amiche, con le loro proposte eccentriche su fiabe, sogni e metafore, a convincermi a scrivere quello che vado rimuginando dentro da almeno un paio d'anni: il rapporto tra yoga e scrittura, l'unione e l'aiuto reciproco – direi l'alleanza – che queste due discipline si offrono, e offrono alla mia vita.
Yoga, del resto, significa proprio questo: unione. Deriva infatti dalla radice indoeuropea *yuj*, "soggiogare, unire", cui si ricollega anche la parola latina *iugum*, "giogo". Il giogo fa lavorare insieme gli animali, così come lo yoga fa lavorare in sintonia il corpo e la mente. Con questo impegno comune, gli animali tirano l'aratro e riescono a tracciare un solco profondo nel campo: qui si seminerà, nasceranno nuove piante, una nuova vita. Un solco che feconda la creatività, quella che ognuno di noi cerca quando si siede al suo tavolo per dar vita attraverso le parole a qualcosa che prima non esisteva. Sono immagini antichissime, archetipiche, ma quando vi attingiamo

scatenano la loro forza anche per noi che scriviamo alla tastiera di un computer collegati al mondo da parole che viaggiano nell'etere leggere e invisibili.
Unione: se siamo tutti collegati l'uno all'altro – e le nostre catene di post, blog e pensieri ce lo dimostrano ogni giorno – allora, forse, vale la pena di dare forma anche a queste riflessioni sparse, e di passarvele, come ispirazione per la pratica della scrittura.

Creare uno spazio sacro. Fuori.

Yoga e scrittura hanno bisogno di poca attrezzatura. Sono viaggi per i quali si parte leggeri: una penna e un quaderno, un palmare, un portatile; indumenti di cotone morbidi e comodi, un tappetino rettangolare che dovrebbe contenere nel suo perimetro tutti i nostri movimenti. Nel mio zaino, queste cose ci stanno tutte.

In epoca di fitness che celebra il chiuso, in palestre senza finestre e senza aria, con tapis roulant che corrono e macchine che promettono di fare loro gran parte della fatica, lo yoga celebra la semplicità e la perfezione del corpo, una macchina piena di potenzialità inespresse, che ha in sé tutti i possibili equilibri, i pesi e i contrappesi. Collegata all'altra macchina più sofisticata e misteriosa, la mente.

Le poche cose che ci servono le dobbiamo preparare con cura, insieme allo spazio che le accoglierà: uno spazio pulito, ordinato, arieggiato, comodo. Un angolo di stanza, di casa, di giardino. Sempre quello, da rinnovare ogni giorno, ogni volta che ci accingiamo alla pratica.

Yoga e scrittura hanno i loro piccoli rituali. Srotolare il tappetino, sistemare il cuscino, accendere una candela, un bastoncino di incenso. Accendere il computer, mettere in ordine la scrivania, fare un piccolo giro su internet. Tutte cose che ci aiutano a entrare in una dimensione diversa, in uno stato di ricettività particolare.

Ci sono anche scrittori che accendono una candela per scrivere, come Isabel Allende, che non smette e non si alza dalla scrivania finché tutta la candela non si è consumata.
Per me, parte del rituale è la musica, qualche volta la stessa per lo yoga e per la scrittura.
In entrambi i casi, comunque, per cominciare ci si siede e si raddrizza la schiena.

"Il mio ideale è scrivere nel mio angolino, circondata dalle fotografie dei miei cari e dai buoni spiriti che mi accompagnano sempre, con una candela accesa per fare luce e i fiori freschi raccolti nel mio giardino, in completa solitudine e silenzio."

Isabel Allende

Creare uno spazio sacro. Dentro.

Ho sempre sentito in maniera molto forte la dimensione fisica della scrittura, a partire dal piacere corroborante di addentare una mela per propiziare le parole, come faceva la "piccola donna" Jo nel romanzo della mia omonima L. M. Alcott. Insieme alla tensione dei muscoli dentro la testa, alla scioltezza delle dita, al sostegno delle braccia. Ma è stato lo yoga a insegnarmi il valore di una schiena dritta, a percepire che quella che automaticamente chiamiamo "colonna vertebrale" è davvero il sostegno della testa e di tutto ciò che contiene. Dal sacro alla sommità del cranio, dovremmo tenerla sempre estesa.
Con la pratica, si impara a "sentire" il filo sottile che ci percorre verticalmente. Se si allenta, istintivamente lo si ritira su.

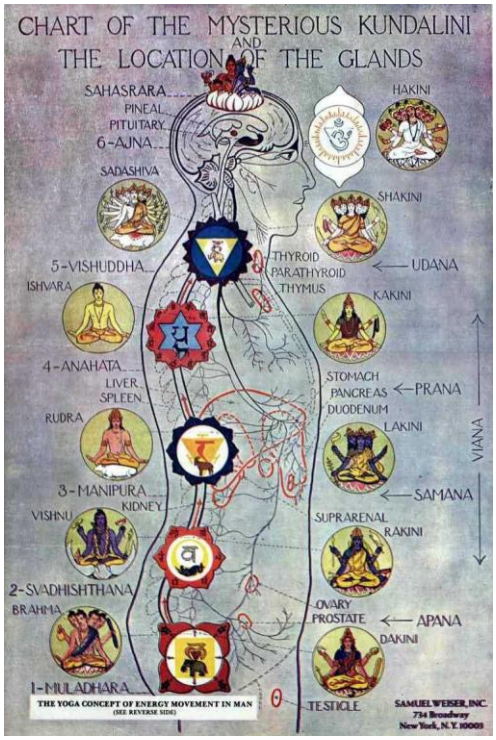
Scrivere scalza, con le gambe incrociate sulla sedia, è diventata ormai un'abitudine. Non solo perché sono piccola e non arrivo con i piedi per

terra, ma perché ho imparato che la posizione a gambe incrociate è sì la migliore per la respirazione e la meditazione, ma anche per la scrittura. Niente cose strane, come la posizione del loto – difficilissima per noi occidentali -, ma semplicemente un'ampia e solida base a terra. *Sukasana*: in sanscrito, *posizione piacevole*, propizia per la creatività, come sanno bene i bambini, che per giocare si mettono per terra a gambe incrociate.

"Quando il torace si espande, anche la mente si apre e ci sentiamo brillare emotivamente; allora sopraggiunge la stabilità. Questa è la stabilità emotiva."

B.K.S. Iyengar

Nella pratica yoga, allungare la schiena significa ampliare la gabbia toracica, creare spazio all'interno del corpo, contrastare la forza di gravità, che ci vuole a terra, con la tensione verso l'alto, che asseconda il nostro desiderio di cielo. E creare spazio significa sempre poter accogliere il nuovo: la nostra voce interiore, idee, pensieri, parole, ricordi, punti di vista. A chi scrive, la pratica insegna a creare questi spazi di accoglienza, di rinnovamento continuo.



Una schiena dritta è anche un fiume in cui l'energia corre veloce e senza ostacoli. Nella concezione orientale, il corpo è una piccola rappresentazione del mondo e dell'intero

universo. Dentro di noi c'è tutto: i mari, i fiumi, le terre, le foreste e, naturalmente, l'infinito, il cielo, la luna e le stelle.
Le antiche immagini mostrano come intorno alla colonna vertebrale girino intrecciandosi i due principali canali energetici, che portano il caldo e il fresco, l'energia solare e quella lunare.
Paesaggi che rispecchiano l'immaginario del nostro corpo e che nutrono la creatività e l'immaginazione.

"Siamo creature dell'universo e possiamo scoprire la natura dell'universo all'interno del nostro essere."

T.K.V. Desikachar, Il cuore dello yoga

La pratica quotidiana.

"Quando ti trovi in difficoltà, compi un'azione qualsiasi, anche piccolissima." consiglia B.K.S. Iyengar, il più grande maestro di yoga vivente. E' un invito alla pratica quotidiana, al fare. Per cominciare, bisogna pur partire da qualche parte.
Per la scrittura, come per lo yoga, cominciare significa prima di tutto scegliere di star lì, seduti, ogni giorno, possibilmente alla stessa ora. Affrontare la malavoglia, la mente che se ne va di qua e di là, il foglio o lo schermo bianco, il panico della scadenza.

Compiere un'azione qualsiasi: per me significa spesso cominciare a scrivere comunque. Un titolo, la prima frase che mi viene in mente, oppure un piccolo post sul blog. Magari poi cancellerò, ma intanto ho cominciato e il "prana" scribacchino ha cominciato a fluire, si è messo in moto. Difficile allora che si blocchi, si fermi.
Gli scrittori lo sanno: da Plinio il Vecchio, che invitava a non lasciar passare nemmeno un giorno senza scrivere, a Italo Svevo, per il quale

“non c'è miglior via per arrivare a scrivere sul serio che di scribacchiare giornalmente”.

Le posizioni dello yoga si chiamano *asana*, nome che in sanscrito indica una postura del corpo che sia possibile mantenere a lungo e nell’immobilità, fino a raggiungere uno stato di rilassamento. Per arrivarvi, bisogna imparare a “stare”, riprovando con pazienza ogni giorno.

Alla ricerca del ritmo.

I manuali di scrittura professionale non ne parlano mai, ma il ritmo è una di quelle percezioni sottili che solo la pratica può regalarti. Quando le parole stentano a uscire, quando rigiri la penna tra le mani o scappi dal deserto dello schermo bianco verso le tentazioni multimediali del browser, lo sai benissimo cosa ti manca: il ritmo. Quando pian piano lo trovi, è come un’illuminazione, lo capisci al volo, molli tutto e l’insegui. A volte può essere talmente veloce che temi di non riuscire a stargli dietro, e allora corri sui tasti e non rispondi neanche se il telefono squilla venti volte di seguito.

Il ritmo è una specie di voce interiore che, una volta svegliata, ti detta mentre scrivi. Ti sembra di sentirla e devi acchiapparla al volo, perché per sua natura è pronta a svanire come i brandelli dei sogni.
In realtà, a sintonizzarsi su quel ritmo si impara. Come si impara sul tappetino a scoprire quel ritmo che scandisce la nostra vita che è il respiro. Così vicino, così essenziale e spesso così sconosciuto.
Il nostro respiro ha una voce: ad ascoltarla e a darle retta, ci risparmieremmo patemi, angosce, decisioni sbagliate. Sono necessari vuoto, silenzio e solitudine per coglierla, modularla, rallentarla come un soffio lungo e sottilissimo, fermarla per sperimentare con

consapevolezza una breve esperienza di morte, e poi far rientrare l'aria fresca, ricca e profumata della vita.

Uno degli otto rami dello yoga è il *pranayama*, la scienza del respiro. Il *prana* è l'energia vitale, che percorre e fa vivere tutto l'universo, la natura e noi esseri umani. *Yama* in sanscrito significa "controllo". Il pranayama ci insegna a conoscere il nostro respiro, a controllarlo o a lasciarci andare al suo ritmo. Gli esercizi sono innumerevoli ed è stupefacente scoprire in quanti diversi e interessanti modi possiamo respirare e sintonizzarci sui nostri ritmi interiori. Eppure, una delle cose più ostiche e noiose per i principianti è proprio il pranayama. Mi ci sono voluti anni e maestre pazienti per farmi scoprire le sue sfumature e le sue dolcezze.
Devo a loro se oggi riesco – non sempre, ma sempre più spesso – a dominare le ansie connaturate al lavoro di scrittura: le scadenze, l'impegno che ti piomba addosso improvviso, l'equilibrio tra produttività e studio, l'asticella da alzare, il foglio bianco da riempire. Mi affido alla cosa più semplice, leggera e a portata di mano: il mio respiro.

"Suppongo che il dubbio iniziale che paralizza chi sta per iniziare a scrivere sia sintomo di un'altra paura: quella di sapere se saremo comunque in grado di farlo. Ma solo scrivendo – concedendo a noi stessi questa sfrenata libertà - si capisce qual è davvero la nostra voce e il nostro respiro."

Melania Mazzucco
intervista a www.scritturacreativa.com

4.800.000 forme diverse.

Una leggerezza e un'essenzialità che schiudano orizzonti ed evochino desideri e visioni. Quando penso ai testi ideali che vorrei scrivere

penso a questo. Ideali, per cui credo onestamente di non averne mai scritti così, però è un'idea che mi ispira e mi guida sempre.
Parlo di testi professionali, naturalmente. Una lettera che tranquillizza un cliente, una presentazione powerpoint che faccia venir voglia di sapere come va a finire, una pagina web che convinca a farsi inviare dalla Sicilia una cassata appena fatta, o ad andare a vedere assolutamente la mostra di un artista sconosciuto. Con parole che vadano incontro al lettore con la leggerezza di una farfalla.
Per avvicinarti a questi risultati devi cambiare per un po' mentalità, occhi, orecchie e linguaggio. Pensare come un altro che non sei, provare e immaginare emozioni che non ti appartengono, per poterle poi re-suscitare, regalare ad altri. Trovare parole che conosci ma di solito non usi, e farle tue.

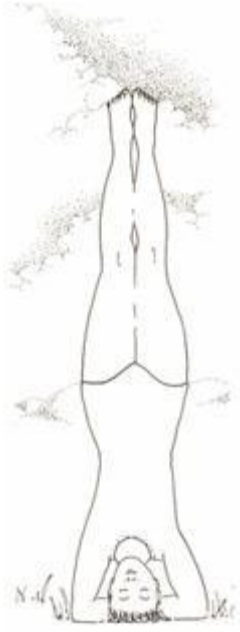
La saggezza millenaria degli yogin ci offre l'opportunità di cambiare forma, di diventare qualcos'altro nel tempo e nello spazio "altro" della pratica.
Secondo la tradizione le asana, cioè le forme possibili, sarebbero più di 4.800.000, ma già conoscerne e interpretarne alcune decine è fonte di inedite e continue scoperte su se stessi.
Per il loro patrimonio di asana, che hanno tramandato solo con la memoria del corpo e della voce, gli antichi yogi si ispirarono a quello che conoscevano: la natura, gli animali, le meravigliose e terribili vicende del pantheon indù.

Scivolare con il corpo nella forma e nella pelle di un serpente, assumere la fermezza e la monumentalità di una montagna, respirare come un pesce, danzare come una dea, o alzare le nostre braccia-ali come un gabbiano, sono esperienze che ci rimettono in contatto con archetipi e strutture profonde della psiche, e con la fisicità della natura, da cui siamo sempre più lontani.

Ogni elemento della natura, ogni animale ha un significato: assumerne la forma significa assorbire le loro virtù, i loro simboli, i loro punti di vista. Significa ampliare i nostri orizzonti interiori, estendere la presa della realtà, abbracciarla con l'immaginazione e con il linguaggio. E vivere una straordinaria esperienza creativa.

Una grande insegnante italiana, Gabriella Cella, una volta "usciti" dalla forma, fa rimanere i suoi allievi a occhi chiusi, a percepirne e ad assorbirne l'alone, la memoria che quella forma ha impresso al corpo e all'aria.
Ogni praticante yoga si affeziona alle sue forme, quelle che lo rappresentano e lo racchiudono. Io prediligo le forme chiuse, in cui ci si raccoglie e ci si isola un po' dal mondo.
Ma la vera avventura è sperimentare quello che ti è avverso e che ti fa paura, provare a conquistare attraverso la forma del corpo le qualità che non hai: l'equilibrio di una mezza luna sospesa nel cielo, un arco teso a scoccare le sue frecce, un albero con le radici ben piantate in terra ma le chiome verdi e vitali che si dirigono verso il cielo. Affrontare l'ignoto con lo strumento familiare del corpo, e poi con quello più sterminato e difficile della combinazione delle parole in nuove forme.

Sulla testa, su una gamba sola.



Per cambiare punto di vista, i creativi di oggi usano la teoria dei sei cappelli, il pensiero laterale e mille altre cose di cui sono pieni i nostri moderni manuali. Nello yoga, semplicemente, si cambiano i normali equilibri del corpo, e si stravolgono le prospettive, cambiando gli appoggi consueti, di solito i piedi.

Sirsasana, la posizione sulla testa, la regina delle asana, non è un'acrobazia fine a se stessa, ma un'opportunità per guardare il mondo in maniera esattamente opposta a come lo guardiamo normalmente. Osservare a testa in giù una classe tutta a testa in giù è un'esperienza bellissima: sembriamo tutte candele con la fiammella accesa dei nostri piedi o tante stalattiti appese al soffitto di una antica grotta. Quando si scende e ci si rimette dritti, si guarda tutto come se fosse la prima volta.

Tra i due opposti dei piedi e la testa, ci sono mille altri equilibri e sfumature: ti puoi reggere unicamente sugli ischi e alzare braccia e gambe a disegnare una barca, o su un solo piede mentre ti abbassi e diventi un'aquila pronta a spiccare il volo, o sul dorso dei piedi e le tibie mentre il corpo si inarca nella gobba di un cammello.
In *Trikonasana*, il triangolo, si sta ancora sui piedi, ma il perno del corpo diventano le braccia tese come l'asta di una bandiera. Anche il saluto indiano cambia gli equilibri che conosciamo: con le mani giunte sullo sterno e la testa che si abbassa, il cervello cede la sua supremazia e si inchina alla grandezza del cuore.

Il corpo impara la calma, il coraggio, l'apertura, e li trasmette alla mente. Il messaggio arriva, puntuale, nei momenti di difficoltà e soprattutto di cambiamento: anche con una gamba sola, anche con due braccia legate dietro, è possibile farcela e trovare un nuovo equilibrio; oppure cambiare punto di vista, e trovare la via d'uscita che non riuscivamo a vedere.

Le raffinate architetture del corpo.

Sui libri di yoga si vedono posizioni armoniose, equilibri audaci ma stabili come rocce, forme in cui il corpo sembra forgiato da forze della

natura possenti. Tutto fuorché quel fuscello fragile che sentiamo di essere.

Quelle armonie e quegli equilibri sono frutto di un lavoro durissimo: ogni asana è come un'architettura e si costruisce pezzo per pezzo, giorno dopo giorno.
Per arrivare alla posizione che maggiormente si identifica con lo yoga, quella del loto, si lavora lungamente sulle caviglie, una per una, poi sull'apertura degli inguini, per arrivare infine a poggiare in maniera naturale ogni piede sull'inguine opposto. L'architettura del loto pone le solidissime fondamenta per la pratica della meditazione.

E' come quando ci troviamo di fronte a un progetto di scrittura lungo e complicato. Non ne afferriamo i confini e il risultato sembra davvero irraggiungibile. Ma basta pensare che anche il più lungo dei romanzi è fatto di capitoli, i capitoli di capoversi, i capoversi di righe, le righe di parole.
Le decisioni da prendere possono essere milioni, come racconta Amos Oz nella sua autobiografia:

"Scrivere un romanzo, ho detto una volta, è più o meno come montare con i mattoncini del Lego tutte le catene montuose d'Europa. O costruire un'intera Parigi, case piazze viali torri sobborghi, sino all'ultima panchina di un parco, usando solo fiammiferi e mezzi fiammiferi.
Per scrivere un romanzo di ottantamila parole bisogna prendere, cammin facendo, circa un quarto di milioni di decisioni: non solo sull'andamento dell'intreccio, su chi vivrà e chi morirà, chi amerà e chi tradirà e chi diventerà ricco o andrà in rovina e sui nomi dei personaggi e le loro facce e le loro abitudini e il loro mestiere, e su come suddividere in capitoli, e sul titolo del libro... e...".

ma c'è una strada percorribile, curva dopo curva, bivio dopo bivio, scalino dopo scalino, per arrivare alla fine del cammino, o all'ultima tegola del tetto.

Forza e flessibilità. Trattenere e lasciare andare.

Un giorno vai su con la leggerezza di una foglia, ti pieghi come un giunco, stai su una gamba tranquilla. Il giorno dopo è tutto diverso, fatto di rigidità, pesantezza, squilibri.
Non ci sono conquiste date, record che puoi solo migliorare come nello sport.

Lo yoga ti insegna a rimetterti in ascolto ogni giorno, e a rifare dei gesti semplici come se fosse la prima volta, e per di più come se fosse qualcosa di inedito e straordinario. Il regalo che fa a chi scrive è l'esercizio di una eccezionale concentrazione, quella che ti permette di scrivere un testo alla volta con attenzione, come se fosse l'unica cosa che devi fare in tutta la tua giornata e non ci fossero altre mille cose che aspettano; di sgombrare la mente dal rumore di fondo delle parole e dei suoni, e di individuare proprio quella giusta, come un arciere che colpisce il bersaglio.

L'immagine dei praticanti yoga come ispirati con gli occhi chiusi, abbandonati a cantare mantra e om, mi fa sempre sorridere.
La calma e la stabilità che qualche volta si raggiungono arrivano soprattutto dalla vigilanza e dall'attenzione. Costruire la posizione è un gioco di equilibri sottili e di aggiustamenti continui tra flessibilità e forza, capacità di tenere e capacità di lasciar andare, di mandare il soffio del respiro ad ammorbidire rigidità e tensioni.

Quando costruiamo i nostri testi, seguiamo spesso un percorso analogo: costruiamo l'idea e la struttura attraverso la scaletta, ci lasciamo

andare al flusso di scrittura ascoltando le nostre voci interiori e seguendo il ritmo, ne controlliamo la tenuta, spostiamo una parola al posto giusto così come nello yoga spostiamo un piede o centriamo meglio una mano. Facciamo respirare il testo attraverso le pause della punteggiatura, lo apriamo alla circolazione dell'aria. Lo ripercorriamo con l'attenzione necessaria alla revisione. Infine, con un po' di distacco, ne osserviamo la forma.

"Scribbled secret notebooks, and wild typewritten pages, for your own joy.
Submissive to everything, open, listening.
Write in recollection and amazement for yourself."

Un estratto di 3 dai 30 Essentials for Modern Prose di J. Kerouac

Lo yoga ci schioda dalle abitudini, perché ci fa scoprire e usare tutti i muscoli e le parti del corpo, anche quelli che ci scordiamo di avere. Magari perché non li vediamo, come la schiena, o perché di solito restano in ombra, come l'interno delle braccia e i palmi delle mani. Questa pratica di scoperta si può estendere al linguaggio, portarci ad attingere a un patrimonio lessicale ed espressivo molto più ampio di quello che usiamo abitualmente. Rendere attivo il nostro vocabolario passivo. Combinare gli stili. Portare parole, suoni, modelli testuali delle nostre frequentazioni letterarie anche nella scrittura professionale e personale.

"All of us possess a reading vocabulary as big as a lake, but draw from a writing vocabulary as small as a pond."

Peter Roy Clark
senior editor
www.poynter.org

Lingue sorelle.

Praticare lo yoga è anche praticare una lingua, seppure in maniera mediata e lontanissima. I nomi delle asana sono tramandati infatti in sanscrito, la lingua indoeuropea sorella del greco e del latino.
La lingua in cui sono stati scritti i Veda, i più antichi testi indiani, forse i primi testi letterari che siano mai stati scritti. Una lingua che non si impara dalla madre, ma a scuola, nel corso di moltissimi anni. E' la lingua della cultura, della comunicazione "alta", affidata solo ai bramini - "i parlanti ideali" - e quindi unicamente ai maschi. Una lingua quasi perfetta, una cattedrale costruita a tavolino da architetti, dal potere linguistico assoluto, talmente complessa da essere definita una “grammatica senza lingua”. Talmente ricca, ambigua e metaforica da aver dato origine a una letteratura, quella indiana, fatta al 90% da commenti a testi originali. Testi che possono essere letti e interpretati in maniera completamente diversa, addirittura opposta.
Una lingua i cui testi scritti migliaia di anni fa sono comprensibili ancora oggi e che è cambiata pochissimo nei secoli. Nel sanscrito non nascono nuove parole, sono quelle che già esistono che nel tempo assumono sempre più significati.
La lingua sorella ci avvicina attraverso le sue parole a un passato lontanissimo: *supta* significa supino, *pada* piede, *kon* angolo come il francese *coin* e lo spagnolo *esquina*, *dwi* è il numero due, *tri* è tre, *vira* è l’eroe come il latino *vir*, *badda* significa legato, come l’inglese *bind* e il tedesco *binden*, *agni* il fuoco come il latino *ignis*, *maya* l’illusione come la magia, l’onomatopeico *kukku* è il gallo. Brahman, il sé, lo spirito, l’assoluto, è l’Atman, come *atmen*, *respirare* in tedesco. *Om*, il primo di tutti i suoni, è così simile all'*amen* con cui concludiamo le nostre preghiere. E *shanti*, la pace, ci appare parente dell’ebraico *shalom*.
Il gioco potrebbe continuare, e gioco diventa decodificare i significati delle asana attraverso i loro nomi composti.

E quando le vecchie parole sono morte,
nuove melodie sgorgano dal cuore.
Dove i vecchi sentieri sono perduti,
appare un nuovo paese meraviglioso.

Rabindranath Tagore

Karma yoga: gratuità e dono che portano frutti.

Lo yoga viene spesso paragonato a un albero, con otto rami. Uno di questi è il karma yoga, lo yoga dell'azione.
Praticare il karma yoga significa fare qualsiasi cosa – anche pulire i fornelli e raccogliere le foglie secche in giardino - con attenzione e la massima concentrazione, come se in quel momento fosse davvero l'unica cosa che conta, ma senza pensare alle conseguenze, ai vantaggi, e soprattutto al successo.
I blogger e le persone che scrivono in rete condividendo quello che leggono, scrivono, imparano e scovano, solo per il piacere di farlo, senza aspettarsi remunerazioni, li considero tutti praticanti di karma yoga.
E' anche lo spirito con cui ho scritto questo quaderno, tutto di fila, dalla mattina alla sera di sabato 21 aprile 2007.
Con l'augurio di farvi conoscere, insieme alla scrittura, un'altra bellissima via alla conoscenza di sé.

Namaste.
(in sanscrito: mi inchino al divino che è in te)

FRAMMENTI DAL BLOG
(http://mestierediscrivere.splinder.it)

Raramente sul blog ho scritto di yoga. Lo yoga si pratica senza parole e la rinuncia alla verbalizzazione è un gran sollievo per chi scrive per mestiere.
Dobbiamo però ricorrere alle parole se vogliamo parlarne agli altri.
I pochi post li ho raccolti qui.

11 agosto 2005

L'albero genealogico delle parole.
Per molto tempo non ho badato all'origine delle parole che pronunciavo e scrivevo ogni giorno.
Ora invece l'origine delle parole mi incuriosisce e mi diverte. Così, dal mio Glossario Sanscrito apprendo che il guru è "colui che "elimina l'oscurità": da "gu" che significa "oscurità, ignoranza", e "ru" che significa "rimozione" (e mi viene da pensare alla gru, che solleva e si porta via di tutto).
E da un libro che sto leggendo - *La felicità di questa vita*, di Salvatore Natoli - che la radice sanscrita "sva" ("proprio, che appartiene a se stesso") dà vita sia al possessivo latino suus, sia al sé riflessivo, soi, self, selbst...

18 settembre 2005

Fluire di forme.
La parola che in questi giorni ho più letto, scritto e ascoltato è "forma". Stranamente, forse non troppo, in contesti veramente diversi, ma con un senso comune che li sottende tutti.
Forma come struttura della propria energia vitale e creativa nelle pagine di un libro (*La felicità di questa vita*, di Salvatore Natoli):

"Ogni uomo, in quanto potenza, tende naturalmente a espandersi, ma nel prender le ali è spinto a dimenticare d'essere una potenza limitata. Per dissipare i veli d'illusione che il desiderio stesso innalza, l'uomo deve distaccarsi da sé, guardarsi da fuori, come fosse un altro, deve guadagnare un punto di vista oggettivo su di sé per studiarsi. Solo nel distacco (e mi permetto qui di usare una parola, raccoglimento) l'uomo può davvero raccogliere tutta la sua forza e utilizzarla al massimo. E' ripiegandosi su di sé che l'uomo si potenzia: per quanto la cosa possa sembrare paradossale, non è dissipando la propria forza che l'uomo si valorizza, ma riferendola a se stesso: in altre parole più correnti, tenendosi in pugno.
E' necessario tramutare la forza in forma. La forza, infatti, può avere una dinamica esplosivo-dissipativa, ma può essere anche regolata,

organizzata. Le forme naturali sono tutte strutture ordinate: di più, il disordine stesso crea ordine. La forza raccolta, trattenuta entro un suo perimetro, guadagna perfezione: diventa corpo, opera, figura, forma."

Corpo, forma, figura: pensavo proprio a questo stamattina mentre durante una lunghissima pratica di yoga costruivo col corpo delle figure. Lentamente, pezzo per pezzo, sul ritmo del respiro, e poi le tenevo immobili trattenendo la forza e il movimento all'interno, ma osservando al tempo stesso con distacco quei triangoli, cerchi, rettangoli che si facevano e disfacevano. Per qualche minuto sono stata montagna, orso, foglia piegata, ponte su un fiume, risacca di mare.

Forma, ancora, in un testo sulla scrittura dell'arte che leggerete tra un po': forme che sulle tele dei pittori ci raccontano la nostra storia, le nostre inquietudini, la nostra interiorità. E ieri ho dato forma fiabesca persino alla mia vita - passato, presente e futuro - in due sole cartelle a conclusione di un lavoro terapeutico che ho svolto con altre comunicatrici. Ostacoli, dolori, delusioni e speranze in forma di castelli, fate, mele, gabbiani e incantesimi.

E che cos'è la scrittura, anche quella di un piccolo post, se non il tentativo continuo di non dissipare, di non far dilagare sulle pagine emotività ed energie, ma di trattenerle, di raccoglierle, di osservarle dall'esterno, di dar loro una forma, aggiungendo, spostando, ma soprattutto togliendo parole? Qualche mese fa - in un momento difficile - ho scritto del potere calmante e consolatorio che ha su di me questo lavoro paziente della ricerca dell'ordine e della forma sulla pagina. Ora, quella bellissima espressione di Natoli, "tenersi in pugno", mi fa capire meglio il valore della forma nella vita.

18 marzo 2006

Potenza di un soffio.
Per mettere dentro cose nuove bisogna fare spazio.
E' quello che insegna l'antichissima scienza indiana del respiro, il pranayama.
Solo dopo un'espirazione profonda, che svuota completamente i nostri polmoni e che ci fa vivere - sia pure per pochi istanti - l'esperienza della morte, possiamo vivificarci con l'aria nuova riempiendo di nuovo i polmoni con l'inspirazione.
L'aria che esce dalle narici è calda, ma quella che entra è freschissima, proprio perché nuova.
Chi vive tutto questo con consapevolezza, la sente addirittura profumata.
Nella scrittura avviene un po' lo stesso. Soprattutto quando vogliamo migliorare e vivificare il nostro stile, liberarci delle vecchie abitudini. Anche in questo caso bisogna dare aria, fare spazio.
Facciamo spazio togliendo le parole inutili, le frasi fatte, i cliché,

magari attraverso un esercizio di stile che ci costringa a far emergere tutta la "fuffa" di cui siamo capaci.
Quando la zavorra sale all'attenzione, diventa facilissimo buttarla via.
"Già, ma allora cosa resta... un testo scheletrico?" mi viene spesso obiettato quando propongo esercizi di questo tipo.
Abbiamo solo espirato, dobbiamo ancora inspirare.
Mettere dentro aria buona e pulita, parole del vissuto, della quotidianità, dei rapporti veri tra le persone, ma anche le istituzioni e le aziende. Parole più semplici, ma vive e profumate, capaci di evocare altre parole, altre immagini, altri suoni.
Come quando si respira, scrivere con consapevolezza e concentrazione.
Come con il respiro, siamo noi che diamo il ritmo. Un respiro, come una frase, può essere breve, o assottigliarsi e diventare lunghissimo. Siamo noi a deciderlo. L'importante è starci bene dentro, niente altro. Prima di scrivere possiamo fare mille cose per prepararci: leggere o fare una bella corsa. Ma quando scriviamo, è bene stare lì, con l'occhio e l'orecchio rivolti verso il nostro interno. A cogliere il ritmo.
Atman, in sanscrito, è il sé, la coscienza, la consapevolezza.
Atem, in tedesco, è il respiro.
L'unità di base della vita, il suo atomo, la parte che non puoi più suddividere.
Pensavo a queste cose, ieri pomeriggio, prima di chiudere gli occhi verso il mondo esterno, riaprirli verso quello interno, e cominciare a osservare il mio respiro.

7 novembre 2006

Pratiche.
Oggi che sono tornata a scrivere su questo blog dopo alcuni giorni di stacco, mi è tornata in mente una definizione che una mia amica mi ha dato del blogging mentre parlavamo di scrittura: "Scrivere un blog è una pratica."
Io associo istintivamente la parola "pratica" alla disciplina dello yoga, cioè a quei gesti semplici ma intensi e vissuti con una estrema consapevolezza che si fanno su un tappetino come se fossero la cosa più importante del mondo. Nel momento presente effettivamente lo sono, e una delle frasi che ricordo e che più amo di un bravo maestro è che praticare yoga è "scoprire e vivere lo straordinario nel quotidiano".
Sul tappetino ci si muove, si respira o semplicemente si sta fermi perché attraverso il corpo si sperimentano situazioni ed emozioni che incontriamo ogni giorno: la frustrazione, la rabbia, l'apertura, l'umiltà, l'esaltazione o la mancanza di speranza.
Però lo facciamo prestando attenzione, saggiando i nostri limiti, e questo ci aiuta quando nella vita quelle situazioni ed emozioni le incontriamo davvero. In un certo senso, ci arriviamo più preparati.
Dopo più di tre anni di "pratica bloggica", posso dire del blog un po' la stessa cosa: nel piccolo spazio dei post si sperimentano delle cose che poi hanno delle ripercussioni molto ampie nella mia vita e attività di scrittrice professionale, forgiano il mio modo di rapportarmi con le

parole e con le persone, ma soprattutto mi ricordano che l'essenza della mia pratica di scrittrice è la condivisione e l'apertura, che "lasciar andare" è molto più sano e remunerativo che "trattenere". Tutte cose che, per natura, non mi sono per niente congeniali. Per questo, credo, quasi ogni giorno mi ritrovo a praticare sul tappetino e su questo blog.

Bibliografia

Negli ultimi anni ho letto di yoga almeno quanto ho letto di scrittura. La mia biblioteca è abbastanza ricca, ma segnalo solo i libri che possono introdurre allo yoga chi non lo conosce o ispirare alla scrittura chi già lo conosce e lo pratica.

Antonia Tronti, *Impara da… Un itinerario tra yoga e preghiera cristiana*, Servitium 2006
Uno splendido piccolo libro di una giovane teologa, maestra di yoga. Di grande semplicità e profondità. I versi di Emily Dickinson in apertura li ho rubati a lei.
Ogni capitolo ha anche una sequenza di semplici asana da eseguire.

Gabriella Cella Al-Chamali, *I segreti dello yoga*, Fabbri 2001
Il primo libro che ho letto di questa grande insegnante e divulgatrice, ma ne ha scritti molti altri, anche un libro di racconti dei suoi lunghi viaggi in India.
E' sotto la sua guida che ho "costruito" le mie prime asana.

Marilia Albanese, *Lo yoga*, Xenia 1998
Un libro piccolo ed economico, ma una introduzione completa e interessante al mondo e alla cultura dello yoga.

T.K.V. Desikachar, *Il cuore dello yoga*, Ubaldini 1997
Una bellissima guida, alla portata di tutti, allo spirito, la storia e la pratica dello yoga.

Swami Sivananda Rahda, *Hatha Yoga e il linguaggio nascosto*, Edizioni Red 1993
22 asana, il loro simbolismo e il loro linguaggio, più degli splendidi disegni.

B.K. Iyengar, *L'albero dello yoga*, Astrolabio Ubaldini 1989
Gli otto rami dell'albero dello yoga raccontati dal maestro indiano di cui seguo oggi la pratica architettonica ed essenziale.

Gail Sher, *Writing the fire*, Bell Tower 2006
Una vera americanata, ma credo l'unico libro dedicato allo yoga e alla scrittura.

Lu Ji, *L'arte della scrittura*, Guanda 2002.
Un classico della cultura cinese, scritto da un poeta e uomo di guerra del III secolo. Dall'ispirazione alla revisione.

Gabriele Rico, *Writing the natural way*, Tarcher Penguin 2000
Scrivere dando voce alla parte destra del nostro cervello, inseguendo le immagini, i suoni, le suggestioni, i ricordi e i sogni. Un metodo che ho sperimentato più volte in serissimi corsi di scrittura professionale. Con risultati emozionanti.

Natalie Goldberg, *Scrivere zen*, Ubaldini 1987
Un vero classico della scrittura creativa, conosciutissimo anche in Italia. Utile per sbloccarsi e per conoscersi meglio attraverso le parole.

Luisa Carrada, scrittrice professionale e autrice del sito e del blog Il Mestiere di Scrivere.

Legge da sempre, scrive da quando ha mosso i primi passi nel mondo del lavoro, pratica yoga da alcuni anni.

I quaderni del MdS

www.luisacarrada.it

blog.mestierediscrivere.com