

Piacere a tutti

(Sujan Singh)

Questa immagine (*vedi articolo nel blog*) che un'amica ha trovato online e che mi ha inviato ha suscitato in me una domanda molto semplice: **piacere a tutti è davvero così importante?**

Senza troppi giri di parole, la risposta è assolutamente **“NO”**, senza ombra di dubbio!

Purtroppo però, nel mondo in cui viviamo e che ci circonda, esistono una serie di “meccanismi” per i quali il “piacere a...” viene fatto passare (esplicitamente o in maniera più sottile) come “fondamentale”... ed è così che **ci troviamo (più o meno consapevolmente) ad aderire a modelli che, spesso, non ci rappresentano realmente, a indossare “maschere”** che, a nostro avviso, meglio si addicono alle situazioni che viviamo.

E cosa c'entra lo Yoga con tutto questo?

Come disciplina che nasce “per” l'individuo e che mira a sostenerlo nella sua piena realizzazione (a qualsiasi livello), anche lo Yoga può venirci in aiuto nell'affrontare un tema simile.

Consapevolezza, accoglienza e accettazione sono concetti che qualsiasi praticante è chiamato a comprendere e a cercare di riportare a sé; in più, il “vero” Yoga non può prescindere dalla non-competizione, con se stessi e con gli altri.

Ogni persona rappresenta un microcosmo perfetto così come è: non esiste qualcuno “più bravo” a tenere una posizione o un modello a cui aderire per essere perfetti nella pratica.

Lo Yoga ci “chiama”, nel momento presente, a fare un'esperienza vera di noi stessi, senza maschere, esattamente così come siamo: **diventiamo il nostro “centro”**, ascoltiamo il nostro corpo, impariamo a riconoscere le nostre tensioni e resistenze, ci riappropriamo del nostro respiro e proviamo, finalmente, a sperimentare il non-giudizio (quanto siamo più bravi a sottolineare le nostre mancanze rispetto ai nostri meriti?).

Ecco la chiave di tutto: **riuscire a fare nostra l'assenza di giudizio (che non significa “incapacità di valutare)** e l'assenza di competizione attraverso la pratica dello Yoga ci aiuta a percorrere la nostra “via” verso la versione migliore possibile di noi stessi. Questa è l'aspirazione più sana che “dobbiamo” a noi stessi: diventare (o tornare a essere) pienamente “noi”.

E, chiediamoci, se riusciamo in questa “missione”, il giudizio dell'altro che prima era in grado di demoralizzarci o di esaltarci e che ci induceva a indossare una maschera avrà ancora lo stesso effetto su di noi? Potrà mai esistere ancora il bisogno (spersonalizzante) di piacere a tutti?

Come possiamo riuscirci?

Al di là di kriya o meditazioni ad hoc, che si trovano anche nel Kundalini Yoga grazie agli insegnamenti di Yogi Bhajan, è sempre consigliabile cominciare con tecniche semplici che non richiedono particolari esperienze pregresse.

Sediamoci a gambe incrociate con la schiena dritta, se necessario, su un cuscino per stare più comodi (o seduti su una sedia, tenendo i piedi bene a terra). Rilassiamo le mani sulle ginocchia (non è necessario alcun mudra - posizione delle mani - particolare), chiudiamo gli occhi e cominciamo a inspirare ed espirare solo attraverso il naso.

Cerchiamo di rallentare la respirazione, allungando il più possibile, ma senza sforzo e senza apnee, sia l'inspirazione che l'espirazione.

Iniziamo a rivolgere l'attenzione "a" e "in" noi stessi. Osserviamoci. Sentiamoci. Cerchiamo di rimanere concentrati sulla respirazione e sulle sensazioni che il nostro corpo e la nostra mente ci restituiscono.

Per quanto possibile (questa è la vera "sfida"), non le "etichettiamo": osserviamole e accogliamo... e quando qualche pensiero "esterno" al momento farà capolino (*è normalissimo che accada - succede a tutti, anche ai praticanti molto esperti e chi dice che non è così... molto probabilmente indossa a sua volta una maschera!*), ritorniamo all'attenzione al ritmo della nostra respirazione.

Nulla di più. Respiro dopo respiro.

Poi, cerchiamo di fare di questa pratica un appuntamento quotidiano (*la costanza è una variabile imprescindibile se vogliamo che la nostra pratica dia il frutto sperato*): basta poco... 2-3 minuti per cominciare... ***Un piccolo impegno con e per noi stessi, che darà ottimi risultati. Garantito!***