

YOGA

Pubblicazione CORRERE, luglio 2008

Di

Julia Jones

Sono sempre stata attratta dallo yoga, fin da giovane età. Intorno ai quattordici anni avevo comprato un libro sull'argomento, attratta dalla fotografia in bianco e nero sulla copertina di un signore indiano che posava con gambe e braccia elegantemente intrecciate da non capire dove finiva una e dove iniziava l'altra. I ritratti all'interno erano sempre suoi. Indossava un semplice costume da bagno e rimaneva fermo nelle pose con un'espressione seria ma serena. C'era un drappello sullo sfondo come se fosse in un teatrino, esibendosi nelle classiche posizioni che fanno pensare allo yoga: il loto seduto a terra, il cobra con la schiena inarcata, la candela con il corpo rovesciato. Nella mia camera da letto stendevo un asciugamano sulla moquette e, vestita con i pantaloni corti e una maglietta, cercavo di imitarne le posizioni. Con una flessibilità innata ebbi un certo successo e certamente la mia giovane età me lo permise. Non capivo esattamente cosa dovevo provare. Nel libro si descrivevano le tecniche di respirazione ed io respiravo ed espiravo senza capire un granché. Sin da allora avevo intuito che sarebbe stato meglio seguire un corso per apprendere meglio quell'arte orientale. Misi via il libro e andai a correre.

Venti anni dopo decisi finalmente che era arrivato il momento di frequentare un corso di yoga. Ero nel pieno della mia attività sportiva e avvertivo la necessità di alternare la corsa con attività più tranquille. Ero ancora elastica, anche se molto meno rispetto a quando ero ragazza. Alla prima lezione la Maestra ci ha insegnato a fare gli esercizi di respirazione. Sono durati quasi tutta l'ora. Alla quarta lezione si è arrivati finalmente al classico "adho mukha" ma io, invece di concentrarmi sull'esercizio, facevo mentalmente l'elenco della spesa che avrei fatto successivamente. Questo modo di avvicinarmi non favoriva né la meditazione né la corretta esecuzione dell'esercizio. Almeno non avrei

dimenticato nulla al supermercato! Smisi alla sesta lezione pensando che, forse, avevo sbagliato insegnante. Mi iscrissi ad un corso di nuoto trovando un altro buon alleato alle mie maratone.

Nel frattempo con la corsa avevo cominciato ad aver non pochi problemi. Parliamo sempre dei tanti benefici di questo sport ma ci dimentichiamo di aggiungere un asterisco per segnalare le controindicazioni. Nel mio caso la schiena cominciava a borbottare. Avevo da tempo una vertebra slittata (L5 per chi se ne intende) e un po' di scoliosi, entrambi visibili ad occhio nudo. La fortuna ha voluto che non mi abbiano mai procurato eccessivi dolori tali da impedirmi di continuare nelle mie abituali funzioni sino a quando, un paio un paio di anni fa, cominciai ad accusare un fastidio persistente alla gamba sinistra. Nel correre non riuscivo proprio a spingere con quella gamba e, spesso, si aggiungevano i crampi da togliermi il fiato. La mattina impiegavo un quarto d'ora per mettermi dritta. Non ero preoccupata per il mio stato fisico del momento, ma immaginavo quello che avrei avuto nel 2018 se fossi andata avanti di quel passo. Fu a quel punto che mi ritornò in mente lo yoga. Avevo visto il manifesto di un nuovo centro in tre punti diversi nell'arco della stessa giornata: mi sembrava un segno chiaro che quella doveva essere la mia prossima destinazione.

Non so se attribuirlo al Maestro (col quale mi sono trovata decisamente meglio rispetto alla precedente esperienza) oppure del metodo adottato (molto fisico e con la giusta dose di meditazione), sta di fatto che mi è successa una cosa singolare. Ho iniziato con una lezione settimanale e, per tutti i sei giorni rimanenti, pensavo al momento in cui sarei tornata. Dopo un paio di mesi, visti anche gli evidenti miglioramenti posturali, sono passata a due lezioni. Non mi sono spinta sino a tre per il solo motivo che non avrei avuto più tempo per correre. Per questo mi sentivo quasi in colpa. Era come aver una migliore amica per tanti anni (la corsa) per poi incontrarne una nuova (lo yoga). Pur volendo bene sempre all'amica del cuore, questa nuova mi piaceva proprio tanto. Era stimolante e mi faceva stare bene. Un sabato mattina avevo appuntamento col mio gruppo di amiche per correre ma ho inventato una scusa per non andarci...e, quasi di nascosto, sono andata al corso di yoga. A quel punto, come succede anche nelle migliori amicizie, ho deciso di farle conoscere. Volevo fortemente lo yoga e la corsa nella mia vita, dovevo solo trovare un modo che potessero convivere senza problemi. Provai a pensare alle tante cose che avevano in comune:

- Dopo la mia prima lezione (e poi la seconda e la terza!) avevo un leggero indolenzimento muscolare che mi era molto familiare. Era come se avessi corso per lungo tempo o a ritmi elevati. Non so a voi, ma è una sensazione che mi piace molto, significa di aver stimolato le fibre muscolari in modo appropriato.
- Se avete corso una gara di qualsiasi distanza, arriva il momento di dover portare la mente da un'altra parte per non pensare all'intensità della vostra corsa. La mia soglia del dolore era ben allenata per sostenere le "asane" di yoga per due, tre o cinque minuti.
- Nelle varie lezioni di yoga abbiamo spesso lavorato sull'equilibrio. Devo veramente concentrarmi per trovarlo e mantenerlo. La stessa sensazione riesco poi a trasferire nella corsa, concentrandomi sul mio uso dei piedi per avanzare.
- L'aspetto dello yoga che mi ha sorpreso di più non era la flessibilità ma lo sviluppo della forza muscolare. Nemmeno facendo le ripetute in salita tutti giorni sarei stata grado di arrivare a questo nuovo stato.
- In un'ora di lezione, spesso, non mi accorgo nemmeno di chi mi sta accanto, tanta è la mia concentrazione sul mio corpo. Ora, ogni tanto, trovo che posso creare lo stesso tipo di atmosfera quando sono in gara. Mi focalizzo sul movimento ed il respiro senza badare troppo agli altri competitori. Non solo lo trovo più rilassante ma ciò mi aiuta a correre meglio.

Da quando ho fatto questo ragionamento non sento più divisa fra due "amiche". Le considero un tutt'uno. Sono sicura che lo yoga mi darà l'equilibrio per poter gareggiare per molti anni a venire. E, semmai dovessi smettere di correre, potrò farlo con tranquillità, sapendo che ho un'altra attività che mi regala spesso le stesse identiche sensazioni positive.