



# ROMANZO YOGA

**È** uscito a gennaio per la Compagnia Editoriale Aliberti *In yoga*, un "romanzo" molto particolare: la storia di un praticante che racconta ciò che gli accade mentre, a lezione, esegue asana e pranayama. Una sorta di reportage in presa diretta di pensieri, sensazioni, momenti di fatica e squarci di consapevolezza.

L'autore Silvio Bernelli, a Torino dove vive, si divide tra l'attività di insegnante di scrittura creativa alla Scuola Holden e quella di insegnante yoga presso l'Associazione Yoga Tyaga. Scrittore, ha un passato di musicista; ha deposto il basso con cui giovanissimo, negli anni '80, suonava nei gruppi hard core punk Declino, Negazione e, dal gennaio 1985, Indigesti.

Il vissuto unico e soggettivo di un praticante alle prese con le esperienze rivelatrici dello yoga. Incontriamo l'autore, e insegnante, Silvio Bernelli di Emina Cevro Vukovic

formazione, dove racconta quei sei - sette anni in cui quei gruppi adolescenti, fuori dal business, furono capaci di produrre dischi fatti in casa che sono rimasti nella storia del rock.

Sempre in parte autobiografico è il suo secondo libro. Sopravvissuto in Thailandia a un terribile incidente stradale, ha pubblicato il memoir/saggio *Dopo il lampo bianco* (2012, Agenzia X). A seguito di quella esperienza estrema di vicinanza con la morte, si ritrova, dice ora, con un corpo complesso, iper-moderno costruito e ricostruito con apporti tecnologici nelle sale operatorie.

L'interesse per la letteratura autobiografica, sia nell'insegnamento della scrittura creativa sia nella propria produzione letteraria, è un filo conduttore che si ritrova in *In Yoga*. Ogni capitolo del "romanzo" è preceduto da una citazione tratta da un testo di riferimento dello yoga classico ma, innegabilmente, il contenuto nasce dalla sua esperienza personale di praticante yoga. Ne parliamo con l'autore.

Con quest'ultimo fece due tour europei e uno negli Stati Uniti. Qualcosa come centocinquanta concerti dove succedeva di tutto: cani che irrompevano sul palco, pubblico capace di strapparti le corde della chitarra. Da quella avventura è nato il suo primo romanzo *I ragazzi del mucchio*. Una storia autobiografica, cronaca di una epoca, allo stesso tempo romanzo di



## PAVANAMUKHTA

ESTRATTO DEL LIBRO, PUBBLICATO  
PER GENTILE CONCESSIONE DELL'EDITORE

Bandito ogni scampolo di fatica, il praticante piega le gambe sul petto. Con lo slancio amorevole che riserverebbe a un bambino bisognoso di rassicurazione dopo un piccolo incidente, uno spavento, le abbraccia. Il gesto di tenerezza si espande grazie all'accorgimento di rilassare caviglie, piedi e viso. L'unico attrito è quello indispensabile a mantenere le ginocchia circondate dai gomiti e le dita delle mani intrecciate. Portare il mento al petto consente di stirare la schiena e aumentare l'effetto vagamente lisergico della posizione.

Benvenuto in *Pavanamukhta*, la posizione dei venti, si dice il praticante. Ora basta restare fermi per osservare come un fiotto di dolcezza sgorga da un punto misconosciuto della pancia e si diffonda in arabeschi di benevolenza. Il corpo si lascia avvolgere in una pleura di appagamento. Il praticante è certo di come questa dolcezza contenga il perdono alle malefatte compiute in passato e il proposito di non commetterne di nuove; l'indulgenza che si deve alle proprie debolezze e l'impegno a non farsene tiranneggiare; un protocollo riscritto e aggiornato con la persona nuova e sempre migliorata che si diventa grazie allo yoga. Davanti a un esito così fortunato, il cambiamento della propria indole è un ben misero prezzo da pagare. Soltanto un folle preferirebbe restar attaccato al suo vecchio sé. Ecco perché chi preferisce continuare a essere l'individuo difettoso che è, allo yoga neanche si avvicina, neanche per sbaglio.

Il praticante resta inerte, depositato in una sacca di liquido amniotico, galleggiando in un amore per sé e per il mondo che, letteralmente, lo rapisce. Nulla chiede questo sentimento, se non di essere alloggiato con riconoscenza.

**D** **YOGA JOURNAL** Hai seguito nella vita tre passioni: la musica, la scrittura, lo yoga. Come si intersecano?

**R** **SILVIO BERNELLI** Sono passioni legate dal desiderio di scoprirsi, esplorarsi. Poi, se vogliamo dire qualcosa di più specifico, potrei citare la frase di Patañjali: "Lo yoga è l'inibizione delle fluttuazioni mentali". Ora qualsiasi artista sa che nel momento in cui sta producendo la sua arte, non importa se sta scrivendo, suonando, modellando una ceramica o montando un film, si ritrova con le modificazioni mentali perfettamente inibite perché è totalmente concentrato in quello che fa. Quindi possiamo anche dire che per me lo yoga è stato scoprire l'ennesimo modo che la vita mi ha regalato per calmare il turbinio della mente e rimanere perfettamente concentrato.

**D** **YJ** Quando è nata la passione per lo yoga?

**R** **SB** Pratico da più di vent'anni, la passione è nata molto per caso. Semplicemente avevo un problema di sciatica, per niente poetico, e una mia amica insegnante yoga mi disse: "Sai, anche considerando la persona che sei penso che lo yoga ti aiuterebbe a curare la sciatica". Io ero molto perplesso ma essendo una persona curiosa sono andato a una lezione di prova e per fortuna ho trovato un bravissimo maestro, Federico Ghia, che ora è molto anziano, e l'innamoramento per lo yoga è stato immediato. Ho seguito questo maestro fino a quando ha insegnato e, in seguito, dopo qualche passaggio, qualche esperimento, ho trovato un altro maestro: Piero Foassa, che è tutt'oggi il mio maestro.

**D** **YJL** Perché questo libro?

È per il desiderio di parlare della tua esperienza? È per fornire alcune indicazioni di metodo ai praticanti?

**R** **SB** Né una cosa né l'altra. È nato dal desiderio di utilizzare lo strumento narrativo per raccontare lo yoga, perché nella stragrande maggioranza dei casi i libri che parlano di yoga sono dei testi sapienziali, in molti casi illeggibili per una persona che non abbia dimestichezza con la filosofia o con lo studio della speculazione. Oppure, in altri casi, sono delle raccolte di esercizi. In questi testi non compare la realtà della pratica che invece è molto facile e comprensibile per chiunque la provi. Dunque, il mio tentativo è raccontare la pratica dal di dentro. Il libro è una lezione di yoga, ogni capitolo ne è un momento. La sequenza proposta può essere fatta e ripetuta nel tempo così

come il libro può essere letto e riletto nel tempo per andare ogni volta a cogliere cosa c'è di profondo nello yoga. La pratica non mente e non è complicata, volevo in qualche modo trovare una chiave per raccontare proprio questo.

**D YJ** Quale citazione yoga classica tra quelle che compaiono nel libro ti piace particolarmente? Cosa ti ha insegnato?

**R SB** Quella che preferisco è quella di Patañjali che apre il libro: "L'ecstasy è prossima per coloro che sono animati da intenso zelo". Ci ricorda che niente ci è dato gratuitamente, che qualunque sia l'obiettivo che vogliamo raggiungere - a prescindere che lo si raggiunga o meno - il nostro compito su questa terra è impegnarci a fondo in prima persona. È una convinzione che nella mia vita è sempre stata una stella polare, in ciascuna delle avventure che ho vissuto.

**D YJ** Nel libro dici che lo yoga insegna la "strategia del ragno". Ce la puoi illustrare?

**R SB** È un'espressione che secondo me dice molto della motivazione allo yoga di molti praticanti, credo tutti. La pratica è un modo per raccogliersi e fare da sé le proprie riflessioni, scandagliare le proprie emozioni, scoprirsi allo scopo di portare nella vita reale gli insegnamenti che lo yoga ci dona, lasciando che poi i risultati di ciò che si fa vengano lasciati al caso. È insomma un comportamento identico a quello del ragno che pazientemente, nel suo silenzio, tesse la sua tela. Lui non sa quali e quante prede catturerà, ma sa che meglio sarà costruita la sua tela, più possibilità avrà di catturarle.

**D YJ** In un punto del libro parli del sorriso, di come un certo sorriso faccia la bellezza dell'insegnamento...

**R SB** Questa non è un'invenzione letteraria ma arriva dalla mia vita vera. Io non sono il protagonista del libro, dove parla una voce narrante, che può essere uomo o donna, non ha importanza. Ma nel punto che citi ho ricordato un episodio che mi è capitato personalmente. Il primo giorno della scuola per insegnanti che ho frequentato qui a Torino, molti anni fa, quando entrò in sala il maestro Piero Foassa, questi chiese: "Cosa dobbiamo fare quando un allievo entra in sala per la prima volta?". Uno disse: "Lo facciamo raccogliere a gambe incrociate". Foassa commentò:

"Sì sì, ma questo dopo". Un altro disse: "Facciamo cantare un OM" e Foassa replicò: "Sì sì, ma questo dopo". Un altro suggerì: "Facciamo Jnana Mudra" e Foassa: "Sì sì, ma questo dopo". Io allora alzai la mano e dissi: "La prima cosa che dobbiamo fare è sorridere" e lui davanti a tutti, non mi aveva mai visto prima, mi disse: "Tu sei già un insegnante".

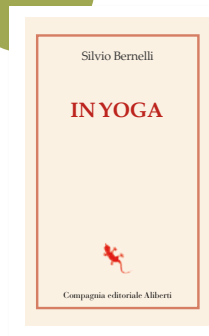
**D YJ** Come è stato passare da praticante a insegnante?

**R SB** Mi considero soprattutto un praticante, continuo a studiare e a mettermi alla prova. Per esempio, io spesso a lezione leggo dei brani sapienziali o dei testi di grandi maestri di meditazione o di yoga e spesso capita che questi testi siano scritti con l'imperativo: 'Devi fare', 'Dovete'. Io quando li leggo li "traduco" dicendo 'Dobbiamo' perché io sono la prima persona che deve continuare a imparare quando porta un insegnamento a lezione. Credo che sia proprio questo mai smettere di cercare di apprendere che fa di me un insegnante.

**D YJ** Qual è il tuo rapporto con l'India?

**R SB** Ho notato che c'è spesso tra i praticanti una India sognata, irrealistica, anche tra alcuni insegnanti che non ci sono mai stati. Io ho seguito in India un corso di specializzazione per insegnanti a Rishikesh, la capitale mondiale dello yoga. Ci sono stato a lungo. L'India è affascinante, unica al mondo, ma non è un luogo dove sia facile vivere, tutt'altro; me lo ricordo quando sono al sicuro nella mia palestra a proporre le mie lezioni. Qui a Torino, la mia città, che amo e a cui ho dedicato il reportage Periferie uscito con Laterza.

## DA LEGGERE



### IN YOGA

di Silvio Bernelli  
Compagnia Editoriale Aliberti  
pp. 144, € 12,00

