

# Per una poetica del respiro: la via dello yoga

(Seconda parte)

**Salvatore Lo Bue**

Sono passati ormai anni da quando questa rubrica è stata accettata dalla Direzione della rivista, con mia grande meraviglia, perché trovavo davvero nuovo partecipare con pagine di poesia a un dibattito scientifico che, per sua natura, rifugge dal regno dell'invenzione. Nata qualche mese prima della devastante Pandemia, chi scrive ha avvertito l'onore di essere accolto nel consesso di coloro che, in quegli anni che ancora corrono, hanno a volte dedicato la vita per potere donare ancora ai loro pazienti la possibilità di respirare.

In quel frangente è apparso a tutti chiaro che la Vita è lo stesso che il Respiro. E che quindi il Respirare non appartiene a una singola sfera di studi, alla sua essenza fisiologica, ma all'intero della mente e dell'anima, alla stessa filosofia delle forme simboliche che caratterizza il nostro essere umani. Questo perché nell'apparente semplicità dell'inspirare e dell'esprire, il primo degli opposti che regolano l'universo e la natura delle cose, si combattono presenza e assenza, speranza e illusione, vita e morte. Entra

in noi ispirando il vento, *ànemos*, della Vita, esce in noi, espirando, quell'aria che ci dà la vita.

Con chiarezza visiva, Emmanuel Carrère descrive questo stato: "È da una vita che mi porto dietro questo sintomo. L'inspirazione mi riesce facile. Ampia, regolare. Le costole si distanziano, la pancia si gonfia, ho la sensazione che potrei continuare a riempirmi all'infinito. Solo che a un certo punto questa vasta inspirazione deve trasformarsi in espirazione, e l'espirazione è invece striminzita, ristretta. Troncata. Tutto ciò che dovrebbe rilassare, dal diaframma fino al basso ventre, lo contrae, lo comprime, lo opprime. È come se fosse preso in un collo di bottiglia, un nodo sotto lo sterno, un nodo come quelli che si formano nei tubi d'irrigazione. Mi sono chiesto a lungo se questo nodo fosse di origine organica o psichica. Tubature o inconscio? I medici mi hanno prescritto delle pillole contro il reflusso gastrico, frequente nelle persone ansiose. Ma le pillole non hanno avuto alcun effetto su quello che credo sia un aspetto costitutivo della mia identità, un aspetto di cui lo yoga sa occuparsi decisamente meglio<sup>1</sup>".

C'è qualcosa di divino, di sacro nell'atto del respirare. Quando ispiriamo, noi

Professore a contratto, Dipartimento di Scienze Psicologiche, Pedagogiche, dell'Esercizio Fisico e della Formazione, Università degli Studi di Palermo, [lobuesa@libero.it](mailto:lobuesa@libero.it)



Mandala del pittore Giovanni Orlando

siamo. Siamo nel regno della pienezza, siamo sulla soglia della vita, e tutto l'universo che ci circonda, di cose, memorie, affetti, sembra entrare nel profondo di qualcosa che noi non sappiamo e che siamo noi stessi, nella imperscrutabilità della nostra, ignota a noi stessi, interiorità. Apriamo le porte alla Vita, ansiosi di cominciare a vivere. Ma allo stesso modo, ed è fatale che accada, subito dopo dobbiamo espirare, lasciare andare quello che abbiamo ottenuto, abbandonare il regno della pienezza per ritrovarci in una sorta di soglia ulteriore che ci fa temere, che ci impaurisce fino a quando torniamo a ispirare. Ogni giorno, per così tante volte, ci ritroviamo e ci perdiamo, speriamo e disperiamo, viviamo per un istante e per un istante moriamo nell'infinito muoversi del vento della vita dentro di noi. Sì, perché "inspirare, dice lo yoga, significa prendere, conquistare, appropriarsi, azioni che per me non rappresentano un problema: anzi, non so fare altro, e la mia gabbia toracica è proporzionata alla mia avidità. Espirare è un'altra cosa. È dare anziché prendere, è rendere anziché tenere"<sup>1</sup>. È lasciar andare.

Ora, è possibile che l'umanità stessa si distingua in uomini che amano o la forza creatrice della ispirazione o la forza nientificante della espirazione? Si distingue tra coloro che trovano più conforto nella luce e uomini che trovano più ragione nella oscurità della fine? Esistono esseri umani dello *yang*, esseri umani dell'ispirazione, ed esseri umani dello *yin*, esseri umani dell'espirazione?

Nell'opera in questione Carrère a un certo punto cita un suo fratello in pensieri e opere, Hervé Clerc, profondo studioso e innovatore della tradizione buddista, citato più volte nell'ultimo romanzo pubblicato da Carrère, *Il Regno*, autore di un testo dal titolo *Le cose che sono*<sup>2</sup>, che ancor più testimonia il legame profondissimo che lega i due autori. A un certo punto Carrère si rivolge così a Hervé: "Su questo punto, come su altri, Hervé è l'opposto. L'espirazione è il suo forte. Non chiede di meglio che di potersi svuotare, alleggerire. Siamo tutti di passaggio su questa terra, lui però ne è consapevole. Non tende a radicarsi, si sente un affittuario o un subaffittuario, mentre io ho l'indole del proprietario ansioso di estendere i propri possedimenti e, come i patriarchi della Bibbia, di 'crescere e moltiplicarsi'. Crescere è la mia propensione naturale, la sua è decrescere. Io aspiro alla luce, lui all'ombra. Io cerco il versante soleggiato, lui apprezza quello esposto a nord. Due modi di essere, due tipi di uomo, e questa differenza caratteriale è alla base della nostra amicizia: uomo dello *yang*, uomo dello *yin*, uomo dell'ispirazione, uomo dell'espirazione. Espirare, in fin dei conti, significa rendere l'ultimo respiro, rendere l'ultimo sospiro, rendere l'anima. L'angoscia conficcata sotto il mio plesso solare altro non è che la paura

della morte, e il lavoro da fare negli anni di vita che mi restano penso sia questo: imparare a respirare”<sup>3</sup>.

Si gioca così, nella bellezza e nella semplicità di un dialogo di poche righe, una sorta di partita finale sul senso stesso della esistenza, sul significato stesso della condizione umana. Perché non si tratta di una differenza caratteriale questa vera e propria teoria degli opposti, ma di un differente modo di essere e di vivere. Mi ricorda molto la differenza che René Daumal, ne *I poteri della parola*, pone tra i poeti bianchi, poeti dello *yang*, e i poeti neri, poeti dello *yin*: “Il poeta ha una nozione più o meno confusa del proprio dono. Il poeta nero lo sfrutta per soddisfazione personale. Crede di aver il merito di questo dono, crede di essere lui a fare volontariamente delle poesie. Oppure, abbandonandosi al meccanismo dei significati echeggianti in lui, si vanta di essere posseduto da uno spirito superiore, che l'avrebbe scelto come interprete. In entrambi i casi il dono poetico è al servizio dell'orgoglio e dell'ingannevole immaginazione. Manipolatore o ispirato, il poeta nero mente a se stesso e crede di essere qualcuno. Orgoglio, menzogna; e c'è un terzo termine a caratterizzarlo: pigrizia. Non è che non si agiti o non si affanni, o che non ne faccia mostra. Ma tutta questa agitazione si crea da sé, e lui si guarda bene dall'intervenirvi, questo lui povero e nudo che non vuole essere visto né vedersi povero e nudo, che ognuno di noi si sforza di nascondere sotto le proprie maschere. È il 'dono' che opera in lui, ed egli ne gioisce come un 'voyeur', senza mostrarsi; se ne riveste, come il paguro dal ventre molle si rifugia, adornandosene, nella conchiglia del murice, fatta per produrre la porpora regale e non per rivestire

aborti vergognosi. Pigrizia di vedersi, di lasciarsi vedere, paura di non avere altra ricchezza all'infuori delle responsabilità che si assumono, di quella pigrizia, parlo, madre di tutti i miei vizi! La poesia nera è feconda di illusioni come il sogno e come l'oppio. Il poeta nero gusta tutti i piaceri, si orna di tutti gli ornamenti, esercita tutti i poteri, nella sua immaginazione. Il poeta bianco alle ricche menzogne preferisce il reale, anche povero. La sua opera è una lotta incessante contro l'orgoglio, l'immaginazione e la pigrizia. Accettando il suo dono, anche se ne soffre e soffre di soffrirne, cerca di utilizzarlo per fini superiori ai suoi desideri egoistici, per la causa ancora sconosciuta di questo dono”<sup>4</sup>.

Dunque, ed è una domanda cui risponderemo nei prossimi interventi, nell'atto del Respirare è possibile fondare una sorta di Estetica differente, che sappia definire l'essenza della *Poïesis* nella oscillazione infinita tra ispirazione e espirazione? Può una nuova letteratura, sul fondamento di questi opposti, essere sempre, e per sua natura e per sua destinazione, *Oltre il respiro*?

### Bibliografia

- 1) CARRÈRE E. *Yoga*. Milano: Adelphi, 2021.
- 2) CLERC H. *Le cose come sono*. Milano: Adelphi, 2015.
- 3) CARRÈRE E. *Il Regno*. Milano: Adelphi, 2015.
- 4) DAUMAL R. *I poteri della parola*. Milano: Adelphi, 1968.