

Liberi di fluire con lo yoga.

Di Francesca Cassia.



Quando ci ritroviamo a srotolare il nostro mat, pronti a praticare ci ritorna alla mente spesso la frase "entra nel flusso". Lascia che la tua pratica divenga un continuo flusso di grazia, armonia e consapevolezza.

Ma cosa è lo stato di Flusso o flow come viene comunemente chiamato in inglese?

Nel mondo accademico la chiamano concentrazione. I musicisti possono chiamarlo essere nel groove. Gli atleti si riferiscono al gioco interiore o essere nella zona o sulla palla. Nel mondo della psicologia positiva, questa immersione totale in un'attività o essere persi nel momento è chiamata flusso.

In psicologia, il flusso (in inglese flow), o esperienza ottimale, è uno stato di coscienza in cui la persona è completamente immersa in un'attività.

Il concetto di **Stato di Flow** è stato coniato da Mihaly Csikszentmihalyi, famoso psicologo ungherese naturalizzato statunitense.

Grazie ai suoi studi, la *Teoria del Flusso* cominciò a diffondersi in psicologia negli anni '70 per poi **trovare applicazione nei più disparati ambiti** come lo sport, la spiritualità, l'istruzione e la nostra amata creatività.

Possiamo dire che si tratti di una particolare condizione mentale, in cui **il tempo sembra fermarsi** e la concentrazione è tale che quasi **si perde la percezione** di ciò che ci sta accadendo intorno o si altera tale percezione

Il flusso quindi si può essere definito come lo stato di essere completamente coinvolto nell'esecuzione di una performance, escludendo tutto il resto, che incarna pienamente il sutra di Patanjali 1.2 "yoga chitta vrtti nirodha". In particolare, in questo stato, decidiamo di staccare la spina alla nostra **capacità di giudizio** rendendoci finalmente **liberi di creare e sperimentare**

Le fluttuazioni mentali si annullano, il corpo, mente e spirito sono un tutt'uno, nel momento presente così avvincente che tutto il resto scompare. Il tempo rallenta, l'ego si dissolve e la paura svanisce. Lo stato di flusso è una meditazione. È questo stato che speriamo di raggiungere durante la nostra pratica di asana.

E' fondamentale quindi trovare il tuo flusso nello yoga e oltre, poiché come tutti noi sappiamo ciò che sperimentiamo sul tappetino diviene la "blueprint" del nostro quotidiano

Ma come si raggiunge lo stato di flusso?

Sii come l'acqua. Svuota la tua mente; sii senza forma, informe come l'acqua. Se metti l'acqua in una tazza, diventa la tazza. Metti l'acqua in una bottiglia e diventa la bottiglia. Se la metti in una teiera, diventa la teiera. Ora, l'acqua può scorrere o può schiantarsi. Sii acqua, amico mio. ~Bruce Lee.

In Odaka Yoga impariamo durante i gesti e le asana a "muoversi come acqua". Ad incarnarne i concetti, adattabili, fluidi, liquidi.

Un fluire che ci coinvolga emotivamente e fisicamente, che ci appaghi e che non sia troppo facile o troppo difficile per noi.

Per arrivare a questa immersione totale nel fluire, dove la mente non controlla più il gesto ma lascia che si esprima libero ci deve essere un equilibrio tra livello di abilità e ascolto interiore. Se il gesto è troppo complesso o difficile, la mente rimane troppo attiva.

E muoverci come acqua significa allora sapersi adattare alle forme, divenire quelle forme mantenendo la nostra integrità, senza tensione, senza sforzo, consentendo al corpo di assumere la forma senza andare contro alla propria costituzione e alle proprie caratteristiche, bensì avvalendosi di queste per incarnare ogni asana nel modo perfetto per se stessi. E significa fluire attraverso una sequenza di pose nel rispetto del proprio corpo di quel momento, lasciandosi muovere nelle transizioni con presenza a ogni gesto, senza strappi, senza scatti, ma lasciando che il corpo intero si muova dal suo centro, e nella sua interezza di respiro e movimento si lasci posare nella posa, dando la stessa importanza sia all'asana sia alla transizione. Restando uniti al nostro corpo, avvalendoci della nostra capacità di propriocezione (che ci consente di essere consapevoli della nostra postura, della posizione dei nostri arti etc.) i movimenti divengono un fluire ininterrotto, e la posa stessa diviene viva, "moto nell'immoto", perché anche nell'immobilità apparente di un'asana il corpo si muove: respiro, fluidi corporei, circolazione... tutto è in un eterno fluire.

E' un affinamento della percezione somatica. Infatti lasciamo andare ogni inutile tenuta muscolare così da favorire lo stato di attenzione (essere concentrati in uno stato di attenzione).

Poi una sottile espansione spaziale multidirezionale che prevede un'estensione del corpo (allargamento della faccia superficiale) dal centro si espande! Tale movimento espansivo tende ad innescare potenziali alterazioni dei comportamenti percettivi. È un'espansione di tensescrità.

Lo stato di flow in Odaka Yoga traduce la conoscenza intellettuale in uno stato dell'essere attraverso la saggezza dell'esperienza corporea.

La consapevolezza nell'esecuzione del gesto è quindi rivolta al contributo di tutta la area interessata, risultando in un movimento eseguito con presenza attiva in ogni istante, ad un ritmo che consenta alla miofascia di esprimere appieno quella sinfonia di movimenti che condurrà il corpo nella posa.

Mantenendo questa attitudine di apertura all'investigazione, alla sperimentazione e alla scoperta, il lavoro sul nostro mat diviene, in assenza di sforzo, campo di sperimentazione e crescita interiore.

Secondo la teoria del flusso, infatti, affinché lo stato di flusso sia raggiunto, bisogna essere coinvolti in un'attività il cui compito da svolgere deve avere un feedback chiaro e immediato

Il flusso è caratterizzato dal completo assorbimento in un compito, una concentrazione intensa e focalizzata sul momento presente. In uno stato di flusso, le emozioni non sono solo contenute e incanalate, ma positive, energizzate e allineate al compito da svolgere. Per questo raggiungere il flusso sul mat è essenziale

C'è una sensazione di gioia spontanea o rapimento mentre si esegue un compito. C'è un senso di controllo personale sulla situazione e l'esperienza dell'attività è intrinsecamente gratificante.

Le persone in uno stato di flusso descrivono l'esperienza di sentimenti di serenità, concentrazione totale sul momento presente, assenza di tempo, concentrazione, controllo personale, mancanza di consapevolezza dei bisogni fisici, e l'assenza di preoccupazioni e preoccupazioni.

Migliorare la nostra pratica e non solo nel flusso rende la vita più felice e di maggior successo, portando ad una disposizione positiva e ad una migliore realizzazione.