



INTENZIONE E DISTACCO

Perché nella vita queste sono le due regole fondamentali, sopra e fuori dal tappetino

Intervista a Giovanni Formisano
di Cecilia Bernardini de Pace

Incontro Giovanni Formisano a Milano, nella sua Yoga Shala, nascosta in un meraviglioso palazzo del centro di Milano. Il traffico e i rumori della città rimangono fuori da questa oasi dello yoga, pervasa dal profumo di incenso e dal suono dei mantra. Nonostante il freddo dell'inverno, qui, al caldo della shala, il maestro arriva all'intervista in shorts e canottiera, pronto a sedersi sul suo tappetino e iniziare a raccontarsi. Autore di diversi testi di approfondimento, creatore di una pratica particolare, il Natha Yoga, Giovanni Formisano, di origine napoletana, ma a Milano da alcuni decenni, ha contribuito ad allargare la tribù italiana dello yoga. Mi racconta subito di come lo yoga migliori la vita di chiunque lo pratichi, a patto però di corredarlo da due regole: intenzione e distacco. Partiamo proprio da qui, dalla prima regola di Patanjali "yoga citta vritti nirodah".

Giovanni, in che senso "lo yoga serve a calmare i vortici della mente" e "per riuscirci dobbiamo imparare la pratica del distacco"? perchè ci dovremmo staccare dall'amore e dai ricordi? È davvero un bene non essere più influenzati dagli eventi della vita, né dalle emozioni?

GF: Intanto diciamo subito che non tutte le persone si avvicinano allo yoga da un punto di vista filosofico. Yoga è innanzitutto pratica. Non puoi essere uno yogi non praticante. Ma è proprio praticando che ti accorgi di arrivare a uno stato di equilibrio. Come conseguenza naturale della pratica, in genere, le persone iniziano ad approfondire anche pranayama (il controllo del respiro) e meditazione. E da qui l'approccio filosofico a cosa ti rende più equilibrato.

La chiave è che la felicità non devi farla dipendere dagli oggetti esterni, è uno stato naturale dentro di noi, in sanscrito ananda. E il primo passo è liberarsi dall'attaccamento alle cose esterne, poi liberarsi dall'attaccamento alle idee, per esempio quelle politiche. Se tu sei libero dagli attaccamenti e dalle avversioni, in quel momento ami veramente. Amo i miei figli, amo mio marito, ma senza pretendere niente da loro. Anche se non si comportano come mi piace. Noi confondiamo l'amore con il possesso. Quando te ne vai non devi portare via niente con te, tu non appartieni a nessuno e nessuno appartiene a te.

Nella pratica quindi, come affrontiamo i dolori e i distacchi della vita? La morte di un parente, l'allontanamento di un amico? Ma anche semplicemente la crescita di un figlio?

GF Man mano con la pratica e con la meditazione si arriva a quel punto in cui si realizza che noi non siamo dei corpi fisici e delle menti, ma siamo degli esseri spirituali che stanno



vivendo temporaneamente un'avventura sul pianeta terra. Consci di questo affrontiamo molto meglio l'impermanenza.

Lo yoga sta attraversando un tempo di grande crescita, cambiamento e trasformazione. Qual è la tua opinione sulla rapida diffusione dello yoga in occidente oggi?

GF Yogananda, il maestro della mia tradizione, diceva negli anni '30 che lo yoga sarebbe stato insegnato nelle scuole negli Stati Uniti. Ed effettivamente sta accadendo. Succede semplicemente perchè funziona. Dopo una corretta pratica le persone stanno bene. Lo yoga ha un potere terapeutico incredibile. Ho visto dei cambiamenti importanti in quasi tutti i miei allievi. La loro salute e il loro benessere psico-fisico è migliorato, sono diventate persone migliori e piu' equilibrate. Lo yoga appartiene a tutti noi e lavora a 360 gradi. Un maestro mi diceva, per farmi comprendere questo, che le pratiche sono come dei frutti, e tu prendi quello che ti serve in quel momento. Lo yoga ti permette di rimanere centrato negli accadimenti della vita. E ci permette di capire che, man mano che diventiamo piu' consapevoli, cominciamo a capire che la maggior parte del tempo "siamo pensati dai pensieri". La nostra mente è come un motore sempre in funzione. Con lo yoga creiamo un distacco tra noi e la mente pensante. E in questo spazio prendiamo decisioni migliori.

Hai un ricco background, che include Kriya, Ashtanga, Iyengar, Tantra, Ayurveda e uno studio approfondito della filosofia yoga antica e moderna, dell'anatomia, del pranayama e del reiki. In questo modo hai portato una prospettiva molto personalizzata alla pratica, rendendolo unica per tutti i tuoi allievi. Che tipo di insegnante di yoga ti definiresti e che tipo di yoga insegni? Come sei giunto alla tua personale sintesi di discipline e conoscenze tradizionali e contemporanee?

GF Credo che oggi il compito di un insegnante di yoga è quello sia di preservare la tradizione sia di cercare di avvicinare lo yoga all'individuo moderno, trovando la giusta via di mezzo tra tradizione e innovazione.

Lo yoga che propongo è la sintesi della mia pratica personale, una intensa sadhana (pratica spirituale) ormai piu' che ventennale. Quando insegno cerco sempre di toccare tutti gli aspetti: fisico, mentale, energetico/vibrazionale e spirituale. L'esperienza dei 120 minuti insieme diventa un'esperienza totale. Una sorta di yoga integrale.

Una lezione con una sequenza di asana ed esercizi ben strutturata può essere uno dei motivi chiave che fanno tornare lo studente alla lezione successiva. Cosa ti aiuta a decidere il tipo di sequenza da usare in una particolare lezione? Cosa prevedi nella tua sequenza, il natha yoga? E come ci si avvicina al natha senza nessuna esperienza?

GF Anche nel mondo dello yoga ogni giorno esce uno stile diverso, a volte anche molto divertente. E' normale che accada nel momento in cui qualcosa diventa cosi popolare. L'importante è riuscire sempre a rifarsi alla tradizione anche se si innova. Questa è una



scienza millenaria, ma un e' ovvio che un milanese o un newyorkese del 2017 sia diverso da un himalayano di mille o più anni fa.

Io consiglio sempre alle persone di provare i diversi stili e poi far si' che lo stile ti scelga, che sia quello che ti fa stare meglio. E poi si puo' anche variare, portandoli avanti in maniera parallela. Parlo del praticante medio. Se invece una persona desidera fare un percorso piu' profondo, meglio scegliere uno stile e andare a fondo con quello.

Personalmente ho una pratica che per la maggior parte è fondata sul natha yoga, uno stile che è una mia sintesi personale delle mie esperienze, soprattutto Sivananda, Iyengar, Gosh e Krishnamacharya. Esso si basa in particolare sulle 84 posizioni classiche e sulle inversioni. È a mio parere personale la pratica che piu' ti porta al benessere olistico, perchè ha tutte le posizioni che aiutano il sistema immunitario a funzionare bene e riequilibrano il sistema energetico. Nella mia shala c'è anche una classe in cui facciamo la sequenza natha ma le inversioni sono alla fine, e quindi anche un praticante principiante puo' venire a provarla.

Come è entrato nella tua vita lo yoga? Cosa ti ha attirato all'inizio e cosa poi ti ha motivato a diventare un insegnante e, successivamente, un formatore di insegnanti?

Ho iniziato a dodici anni, dopo aver visto in tv un'intervista a un novantenne in grandissima forma, che aveva dichiarato che era ancora così perchè faceva yoga tutti i giorni. Lo stesso giorno chiesi a mio nonno di prestarmi mille lire per andare a comprare un libro di yoga, il mio primo testo che per molti anni è stata la mia prima fonte d'insegnamento. E così ho cominciato, da solo: libro davanti, e io con le asana, subito a testa in giù con naturalezza. Ho iniziato a studiare da solo, praticando in totale autonomia per oltre dieci anni. Io credo profondamente nella mia vita passata, nella mia predisposizione originale. I miei genitori e i miei fratelli hanno sempre accettato e stimolato questo mio percorso. E gliene sono profondamente grato. Poi varie vicissitudini non mi hanno fatto praticare così tanto come volevo. A ventisette anni, mentre ero in vacanza nella nostra casa di famiglia al mare, stavo praticando e ho avuto una sorta di illuminazione: mi è passata come un flash tutta la vita davanti. Ho capito che tante cose e tanti interessi erano cambiati, ma c'era una sola costante nella mia vita che mi aveva accompagnato sempre, lo yoga. In quel momento tutto era chiaro e così, in modo calmo e determinato, ho detto a mia madre che era lì con me: *"mamma, ho capito cosa voglio fare nella vita: insegnare yoga"*. Ciò che in realtà ha influito di più nella mia vita è stato in l' "incontro" con il mio Guru Paramahansa Yogananda e il suo libro Autobiografia di uno Yogi. Sono vent'anni che sono discepolo di questo grandissimo Maestro e ho avuto la fortuna di aver conosciuto e studiato con due suoi discepoli viventi: Swami Kriyananda e Roy Eugene Davis, che tra l'altro mi ha ordinato suo ministro, dandomi la possibilità di insegnare le tecniche avanzate dell'antica scienza del Kriya Yoga.

Cosa cambia tra praticanti uomini e donne?

GF: la differenza la fanno le persone. Stavo per dire che gli uomini vengono a praticare



per l'aspetto fisico, ma non è vero, ci sono anche donne che arrivano truccatissime o che mi chiedono perchè non aggiungo degli specchi alle pareti. In realtà non c'è una regola basata su uomo/donna, Dipende dall'energia. Secondo me, se proprio devo, l'energia femminile è quella piu' adatta allo yoga. È un'energia piu' sensibile.

E con l'età cambia qualcosa?

Di certo cominciamo a farci qualche domanda (chi sono io? cosa è la vita? tutto finisce qua?) dopo i trent'anni, ma mi è capitato di vedere dei giovani molto spirituali e al contrario persone mature ancora molto attaccate al corpo e poco consapevoli. Non dobbiamo comunque generalizzare, dipende dal vissuto, dalla sensibilità di ciascuno, dall'energia, e anche da quello che abbiamo fatto prima di arrivare alla shala.

Ti capita mai che le tue istruzioni, per quanto attente e ben presentate, siano fraintese da uno studente? Idealmente, ogni insegnante usa i tre strumenti formativi fondamentali dello yoga – indicazioni verbali, dimostrazioni visive e correzioni tattili, tu cosa prediligi?

GF: si, capita quotidianamente che le istruzioni siano fraintese. Anche se io so ormai cosa devo dire, poche parole molto chiare e precise. Ma molte persone non riescono a vivere nel "qui e ora". Non sono davvero presenti. O vengono distratte dalle persone accanto. Non solo, molte persone non conoscono veramente il loro corpo, sono confuse tra destra e sinistra, sono inconsapevoli. Il fatto che la nostra mente sia abituata a correre continuamente, che sia abituata a concentrarsi per massimo 3/4 secondi (lo sanno bene i pubblicitari, in tv non c'è mai un'immagine che dura di piu') non aiuta a essere presenti alle lezioni. Ovviamente in una classe nuova, con allievi che non conosci, devi invece dimostrare fisicamente cosa fare e come stare nelle posizioni, ben prima delle indicazioni verbali.

In una società di iper stress, iper velocità e iper performance lo yoga cosa ci insegna?

Fondamentale è capire che se ti alzi mezz'ora prima per fare meditazione non aggiunge stress ma ti aiuta a essere piu' centrato. Faccio quella cosa perchè voglio. La chiave è nell'intenzione. Sapere che aggiunge benessere a me ma anche a tutti quelli con cui vengo in contatto nella giornata.

E poi basta guardarsi intorno, quanto tempo si perde, sulle chat, su facebook.

Noi sprechiamo tantissimo tempo. Il mio insegnante vivente Davis dice che uno yogi moderno vive la vita di tutti i giorni come una persona normale, ma la deve pulire da tutto cio' che non serve: chiacchiere inutili, gossip e lamentele, giudizi continui. Se sei in un ambiente in cui prevalgono giudizio e lamentele, o provi a cambiare argomento o ti decidi a lasciare la conversazione. Non ci si deve far prendere in questa rete di lamentele e giudizio.



L'approccio occidentale è spesso competitivo, come si suol dire "senza dolore non c'è ricompensa", questo atteggiamento influenza il modo in cui facciamo e insegniamo yoga?

GF: quando qualcosa diventa popolare è normale che ci sia un mix di energia. C'è chi ha spostato il suo obiettivo da essere il primo nel triathlon al diventare il best performer nello yoga. Dipende anche dal maestro che deve far capire alle persone che in realtà lo yoga è uno strumento che ti deve far star bene a ogni livello, non vincere. L'insegnante deve capire che quelle persone così egoiche sono quelle con cui deve stare più attento. Perché non sempre capiscono che sono arrivate al loro limite e rischiano di farsi male più facilmente.

Quanto conta andare in India? Mysore è una moda o uno step necessario per chi vuole davvero comprendere lo yoga?

GF: secondo me in un percorso serio non è indispensabile ma può aver senso. Può essere un aiuto e io consiglio di passare del tempo almeno uno o due volte in India per respirare l'energia, l'origine dello yoga. Ti permette di capire delle cose in più. Sicuramente il risveglio spirituale non te lo dà né l'India né il Tibet, ma viene da un lavoro che devi fare tu su te stesso. Ci possono essere tanti aiuti (l'insegnante, il viaggio in India), ma non c'è nessun luogo al di fuori di te. Il mondo è sempre e solo dentro di te.

Qual è la cosa che ti sta più a cuore del tuo lavoro?

GF: Quella di trasmettere lo yoga. Sento la responsabilità di trasmettere qualcosa di sacro. La responsabilità di usare questo strumento straordinario nel modo giusto. Nella mia pratica la cosa più bella è la continua scoperta. Ogni cosa diventa divina e viene fatta con sacralità e con gioia. Scoprire in ogni cosa la divinità della vita.

Quanto conta la libertà?

GF: La libertà è fondamentale, significa non permettere a niente e a nessuno di limitare l'espressione della tua anima. Perché ognuno di noi è uno strumento unico, e se permettiamo a qualcosa o qualcuno di non mostrarlo abbiamo sprecato la nostra esistenza.

Cosa fai con il dolore, quando il dolore arriva?

GF Nella mia pratica ci sono delle posizioni in cui non sono ancora completamente a mio agio e che tendo a evitare. Alcune volte non le faccio. La maggior parte delle volte però entro nell'asana e cerco di stare sul respiro. Mi ascolto molto. Arrivati a un certo livello inizi a sentire l'energia. E ti accorgi che l'allineamento non è più quello esterno, ma è quello interno. Senti energia nella e della posizione e ci stai, respirando e rilassando. È una questione di sensibilità. Ma sono riuscito col tempo a mantenere quel distacco e quel non



attaccamento che mi permette di fare anche quello che non mi piace.

Anche nella vita, lo yoga ti insegna a usare il respiro, la presenza, la centratura, anche quando la vita ci mette di fronte a delle prove o a delle persone che non ci piacciono. E soprattutto la pratica di meditazione ti aiuta a rimanere centrata nelle difficoltà. Lo yoga ci insegna proprio questo, a prenderci un attimo di pausa, di spazio. A riconoscere le sensazioni fisiche, e a osservare le emozioni senza farsene travolgere, imparando a trasformarle in qualcosa di positivo.

Una domanda che ti faresti da solo.

GF Mi chiederei “qual è il tuo approccio alla vita e allo yoga?”

In realtà mi piace raccontare questa cosa: che mi sento un po' come mister magoo, il personaggio quasi cieco di un cartone animato che guardavo da piccolo, a cui andava sempre tutto bene, come se ci fosse una mano invisibile che lo guidava. Come lui, anch'io ho smesso di lottare e ho iniziato a gioire della vita così com'è, imparando a vedere tutto come un'espressione divina. Due regole di base: la prima, *Ishvara pranidhana*, *abbandonati al divino e agisci come un Suo strumento: un po' come un surfista sulle onde, pur guidando lasciati guidare*. E la seconda, decidere se esprimere emozioni nell'ottava alta o nell'ottava bassa, sapere che scelgo sempre io quello che voglio esprimere: l'amore incondizionato, la gratitudine, il perdono, la gioia, l'alchimia superiore, scegliere di vivere nell'ottava più alta dell'esistenza.

Namastè

CHI È GIOVANNI FORMISANO

Comincia a studiare e praticare yoga da autodidatta a 12 anni. Studia con Carlo Patrian in Italia, con Masterji Viswanath a Bangalore e con Sri Sheshadri a Mysore. Certificato Yoga Alliance come ERYT 500, è anche master Reiki, pranoterapeuta e riflessologo.

Da venti anni segue gli insegnamenti sul kriya yoga di Paramahansa Yogananda. Nel 2003 incontra il suo maestro vivente Roy Eugene Davis, discepolo diretto vivente di Paramahansa Yogananda, e da allora ne segue gli insegnamenti, diventando suo ministro, abilitato a dare l'iniziazione alle tecniche avanzate del kriya yoga.