

ALLE ORIGINI DEL TREKKING YOGA

*Due parole nate per stare insieme . Due grandi passioni .
Camminare per lunghi giorni . In alto, sotto il cielo . In profondità, dentro
se stessi .*

*Di fronte alla grandiosità della montagna l'io, spontaneamente, si fa più
piccolo .*

di Paolo Ricci

Quando arriviamo alla Sella di Val di Tita, il sole già comincia a scaldare le rocce e l'ultimo velo di nebbia (o sono nuvole?) si alza leggero, scoprendo in tutta la sua grandezza il deserto di roccia che stiamo attraversando. Superiamo di pochi metri il passo appena raggiunto e, là dove il sentiero impercettibilmente inizia a scendere, ci fermiamo. Siamo a duemilaottocento metri, a metà strada circa tra il Rifugio Boè e il Cavazza al Pisciadù, nel cuore più profondo e brullo del Gruppo Sella e quassù, in queste occasioni, si dice solo: *zaini a terra*.

Sembrerebbe una tipica sosta di metà cammino, con nocciole tostate e uva sultanina, un po' di sali minerali sciolti nell'acqua della borraccia e il giusto, sano riposo, invece questa volta c'è qualcosa di più.

Erica, mia figlia di dodici anni, estrae dal mio zaino, sicura e senza una parola, la morbida pelle di pecora che uso come tappetino per praticare yoga, si impossessa della mia coperta kashmira da meditazione, vi si avvolge dentro e si sdraia, anzi, si accuccia in quella che suo fratello chiama – per presa in giro – «*marmottasana*: la posizione della marmotta».

Francesco, mio figlio di quindici anni, insieme a un grosso pezzo di cioccolata prende dallo zaino il suo libro, *Ivanhoe*, e, seduto per terra con la schiena appoggiata allo zaino, si immerge nella sua lettura preferita: anche lui senza una parola. Sembra un accampamento: non c'è nessuno, il silenzio è grandissimo, come diceva lo Santo Francesco: la letizia è perfetta, o, come dicono i cinesi, «il cielo è sceso sotto la terra: *Ttai*, l'immagine della pace».

Io guardo questi due figli con cui sono in trekking sulle Dolomiti da ormai quattro giorni e mi pare di capire. Scatto solo un paio di foto e poi mi trattengo anch'io dal mio solito daffare, mi siedo con la schiena dritta, taccio, guardo il mondo che mi ruota attorno e ne godo. Seguo il mio respiro, a un certo punto chiudo anche gli occhi e mi immergo in quello spazio fatto solo di cielo e di roccia che, ancor più che a un'idea di *natura*, mi rimanda al senso del *creato*.

La nostra sosta *contemplativa* alla Sella di Val di Tita durerà poco più di

mezz'ora, poi nuovamente *zaini in spalla*, si riprende il cammino, in piena naturalezza, come se nulla fosse accaduto. Allora dico ai miei figli:

– È stata bella questa mezz'ora di yoga, vero?

– Quale yoga? – chiedono loro.

Rispondo:

– Be' quello che abbiamo appena fatto su alla Selletta...

– Lì dove ci siamo fermati?

– Sì, proprio lì...

– Io non ho fatto nessuno yoga – borbotta il figlio più grande.

– No, certo, – rispondo io – ma ti sei fermato e fare yoga significa innanzitutto *fermarsi*.

A questo punto, come e spesso accade quando vado a toccare argomenti un po' *mistici*, i ragazzi mi guardano con ineffabile compassione (sarà l'espressione dell'*amore filiale* predicato da Confucio) e al perfetto unisono mi dicono:

– Sì, babbo, certo... non ti preoccupare, siamo d'accordo.

Nasce così, un po' sul serio e un po' per gioco, l'idea del *Trekking Yoga*, ovvero di una disciplina che molto semplicemente sappia tenere insieme queste due grandi passioni: quella del camminare per lunghi giorni in alta montagna allontanandosi dalle consuete comodità della vita in valle e quella di entrare in se stessi, concentrarsi sull'intima unità di corpo, mente e spirito.

Può sembrare strano, ma trekking e yoga sembrano proprio due parole nate per stare insieme: se l'andare in montagna, infatti, è già di per se stesso una sorta di meditazione, è altrettanto vero che il luogo prescelto dagli yogi come mitica dimora è proprio l'Himalaya. Queste due parole, una volta messe vicine, assumono naturalmente il carattere di una stretta polarità: il trekking indica il *movimento*, il camminare, lo yoga indica la *quiete*, lo stare fermi.

È interessante pensare come guarderebbero i taoisti cinesi a questa polarità. Nell'*I Ching*, il *Libro dei mutamenti*, l'immagine del *monte*, *Chenn*, corrisponde proprio al senso intimo dello stare fermi, l'*arresto*, e sta a indicare l'uomo che, tenendo la schiena dritta – posizione primaria di tutte le pratiche yogiche –, controlla le pulsioni dei diversi plessi nervosi. Il movimento, e quindi il camminare, invece, appartengono all'immagine del *tuono*, *Cenn*, l'*eccitante*, il figlio maggiore di *cielo* e *terra* che sopraggiunge da lontano a grandi balzi scuotendo la terra e incutendo timore. È curioso, poi, che dalla congiunzione di questi due simboli fondamentali si giunga alla costruzione

dell'esagramma *Siau Cho*, ovvero *La preponderanza del piccolo*, che pare dire: di fronte alla grandiosità della montagna l'io, spontaneamente, si ridimensiona, si fa più piccolo: e questo davvero non è male.

Prima di pensare al *Trekking Yoga* vero e proprio, però, mi ero già accorto di come il trekking avesse di per sé una forte valenza pedagogica. Un'estate passata in montagna, in una tipica casa di paese, aveva portato i miei figli, ormai giunti alle soglie dell'adolescenza, ad atteggiamenti di noia e di pigrizia. Volevano stare solo con gli amici coetanei, al parco giochi o al solito baretto, non avevano voglia di camminare e qualsiasi proposta di gita sembrava contenesse per loro l'idea di supplizio. Un giorno, praticamente li obbligai a seguirmi in una gita piuttosto lunga. In verità, quel percorso che non avevo mai fatto prima si rivelò molto più lungo di quanto io stesso credessi. Pensai quindi che sarebbe stato bene, una volta giunti al rifugio, fermarsi lì a dormire e scendere con tranquillità il giorno seguente. Non dissi nulla ai miei figli di questo proposito, dissi solo che, una volta giunti al rifugio ci sarebbe stata per loro una grossa sorpresa. Questa promessa bastò per conquistare la loro fiducia e superare l'ultima, faticosa, ora di cammino. Giunti al rifugio i ragazzi erano un po' più sereni, per la bellezza del posto e per la soddisfazione della meta raggiunta, però poi, quando dissi loro che la sorpresa era che ci saremmo fermati a dormire in rifugio, si scatenarono in una vera e propria festa.

In quello stesso istante, decisi che da quel momento in poi le nostre vacanze in montagna non sarebbero state mai più sedentarie, ma sarebbero state solo dei giri avventurosi di rifugio in rifugio. E di sicuro non sbagliai, anzi scoprii che poche cose al mondo hanno un potere formativo pari a quello di andare insieme per monti e valli: camminare insieme, faticare, raggiungere la meta, attraversare bellezze naturali mai viste, ritrovare nei rifugi – sempre diversi – una sempre nuova intimità umana, avere lunghi tempi di silenzio e, volendo, anche molto tempo per le parole; andare a dormire con il primo buio, alzarsi all'alba, ripartire per una nuova meta... quasi una metafora della vita stessa, della nostra peregrinazione umana e terrena.

La pratica yoga non ha a che fare forse con queste stesse cose?

È stata cosa breve, quindi, il passaggio, dalle semplici scoperte, fatte come padre di famiglia che porta in montagna i figli e gli amici dei figli, alla proposta di una esperienza di *movimento* e di *quiete* fatta con un gruppo di adulti, in alta montagna.