



“Le sette porte” di Daniele Rabozzi, racconta di un’esperienza di insegnamento di yoga in carcere.

Le sette porte

Sembrerebbe il titolo di un racconto che narra di un itinerario iniziatico oppure quello di un trattato di fisiologia mistica; in realtà le sette porte erano quelle di un carcere di provincia che si aprivano davanti a me e mi si chiudevano dietro ogni volta che raggiungevo lo spazio dove tenevo la lezione settimanale di yoga.

Se mi consentite l’immagine, si potrebbe dire che il carcere è un contenitore pieno di contenitori che contengono altri contenitori, tutti a tenuta stagna, ecco il perché di quelle sette porte. Come società allontaniamo da noi il risultato più evidente del nostro stesso fallimento, lo isoliamo, lo chiudiamo e in un certo senso buttiamo via la chiave. È anche giusto chiedersi: “Come potremmo fare senza carceri in una società violenta come la nostra?” .

La risposta potrebbe essere che la chiave non va buttata via, va utilizzata. Come società dobbiamo entrare nel carcere e prenderci cura di ciò che vi abbiamo occultato, tanto quanto ci prendiamo cura di noi stessi quando non stiamo bene.

Perché proprio io?

Ci sono delle ottime ragioni per volere portare lo yoga e la meditazione all’interno di un carcere, i benefici di tali pratiche non hanno bisogno di essere elencati qui.

Ricevere l’insegnamento dello yoga può essere un dono prezioso che, anche se non cambia la realtà attorno a noi, può mutare il nostro modo di percepirla e di accoglierla, primo vero passo per un cambiamento e un’evoluzione.

Fino a qui le idee e gli ideali. Ma poi a muovere le fila delle nostre azioni e anche delle nostre convinzioni più radicate è quel deposito immenso di *samskara* o

“impressioni latenti” che ci portiamo dentro da sempre e che incessantemente accumuliamo.

Mi è riemersa l'immagine di quando da bambino passavo vicino al carcere di San Vittore a Milano, che non era molto lontano da dove vivevo. Su di me aveva l'effetto di un buco nero, come quelli che ci sono nello spazio, dove neanche la luce ha più la forza di allontanarsi: venivo risucchiato emotivamente. Non saprei dire molto altro se non che, anche da più grande, non sono mai stato indifferente alla vista di quegli edifici e di quel muro possente.

Sono molti anni che ho lasciato Milano e ora insegno in una piccola città del Piemonte: fu passando davanti al suo carcere che qualcosa dentro mi fece pensare che avrei potuto (dovuto?) portarci lo yoga. L'idea divenne più consistente quando ricevetti una forte spinta e pieno sostegno dalla cara amica Vimala Thakar che mi raccontò dei risultati ottenuti nelle carceri indiane con la meditazione; in seguito ebbi un colloquio anche con la mia insegnante Carla Sgroi; lei giustamente volle assicurarsi che non andavo a fare del lavoro sociale per “leccare” le mie ferite personali.

Senza cercare alcun tipo di appoggio esterno telefonai direttamente al carcere e chiesi un appuntamento. Dopo qualche giorno ero a colloquio con la direttrice, una signora molto gentile dallo sguardo penetrante. Cominciò con il chiedermi cosa era lo yoga e continuò per quasi due ore a farmi domande di tutti i tipi: raramente subii uno *scanning* così profondo da parte di una persona totalmente estranea a ciò di cui stavo parlando. Alla fine mi disse che “questo yoga” sarebbe stato da insegnare anche alle guardie carcerarie.

Dietro le sbarre

La prima volta mi sentii come in un film, oltre alle immagini però c'era l'odore di chiuso, di fumo (fumavano quasi tutti, guardie e detenuti) e di detersivi. Tanto rumore ovunque: lavori, voci, musica, televisioni.

La sfida iniziale fu farsi accettare dalle guardie carcerarie: riuscii ad andare oltre tante piccole difficoltà e incomprensioni e, alla lunga, instaurai con quasi tutte una buona relazione personale. Con alcune di loro facevo ogni volta un pezzo di percorso, grazie alla quale un'altra porta mi veniva aperta. Erano curiosi rispetto alla

mia attività e con il passare dei mesi i pregiudizi divennero domande; diventai il “professore di yoga” e quando un giorno uno di loro mi disse: “a professò, non è che a questi insegna a passare tra le sbarre?” ... capii che si era aperta una porta. Tutto divenne più semplice e alla fine, grazie al parroco del carcere (che poi divenne un caro amico ed un assiduo allievo), riuscii a ottenere la cappella per tenere le lezioni.

Solo uomini in quel carcere. Ai detenuti, scelti dall'équipe di osservazione dell'istituto (uno psicologo e un educatore), veniva chiesto se erano interessati al corso, quindi partecipavano solo coloro che sceglievano liberamente di farlo.

Sguardi intensi quelli dei carcerati, vogliono capire chi hanno di fronte, anche quell'isolamento favorisce l'attenzione.

Ad aiutarmi nella relazione con loro sono stati gli effetti prorompenti delle pratiche, alcuni addirittura riuscivano ad evitare, per tre o quattro notti, di impasticcarsi per dormire. Inoltre, io non facevo parte di nessuna équipe: non li rieducavo, non li giudicavo e non scrivevo rapporti. Se avevo qualcosa da dire, prima o dopo la pratica, conoscevo il loro linguaggio, la mia infanzia in un quartiere di periferia milanese mi aveva aiutato.

Quelli che hanno detenzioni lunghe sono più interessati, più disponibili, hanno “più tempo”, più spazio interiore. Se sono a scadenza di sentenza non stanno più nella pelle, totalmente proiettati verso l'imminente uscita dal carcere. Se sono ancora in ballo con i processi sono come tigri in gabbia. Generalizzazioni queste, ma che possono dare un'idea delle situazioni che incontrai.

Se è vero che i detenuti sotto il profilo sociale sono vittime della società, è anche vero che da un punto di vista personale è facile incontrare individui che spesso si raccontano grandi storie sul perché sono finiti “dentro”. Frequentemente non sono portatori di valori alternativi, anzi può essere che abbiano ancora più brama di altri verso quanto nella nostra società luccica e seduce.

Lo yoga ti obbliga a cambiare prospettiva, induce a cercare le cause di ciò che ti accade dentro te stesso, non fuori. Ma quanti arrivano a compiere questo passaggio? Come favorire questa comprensione in un contesto così particolare?

Quale pratica?

Come insegnante di yoga direi che la pratica giusta è quella che più in profondità può arrivare a chi ci sta davanti. Non necessariamente quella che è servita a me. Non si può cominciare con le parole e predicare che bisogna passare dall'aver all'essere. Si deve comunque partire dal corpo, dall'ascolto del respiro, dall'attenzione al gesto, dall'immobilità che rivela ciò che è nascosto, ecc.

Dovetti subito modificare la mia idea di pratica perché realizzai immediatamente che arrivavano tesissimi, il respiro corto e superficiale, il corpo ed il viso contratti; allo stesso tempo c'era in loro una grande sete di ricevere e di sperimentare. Troppa tensione, quindi, anche per un brevissimo *Shavasana*. Così nei primi mesi, durante la prima parte della lezione, li feci lavorare molto intensamente; li portavo vicino allo sfinimento e il rilassamento, di conseguenza, era legato più al riposo che non a un momento di ascolto e centratura.

Quando iniziarono a riconoscere la condizione cui potevano accedere semplicemente sdraiandosi a terra immobili, cominciai la pratica con un spazio di ascolto e centratura che è rilassamento (rilassarsi nella vita, non dalla vita) e quindi proposi una sequenza intensa, ma non troppo carica, in modo da arrivare alla fine con un respiro equilibrato, un giusto tono muscolare, una qualità di ascolto e di presenza adatti alla posizione seduta (che venne introdotta dopo circa tre di mesi di pratica).

Conclusioni finali... nessuna. Difficilmente sappiamo cosa succederà con i semi che lasciamo cadere con la pratica dello yoga, certo è difficile che ci si dimentichi completamente di quei momenti, per quanto brevi, in cui ci si è sentiti in pace con se stessi e con il mondo che ci circonda.