

## **Corso: Lo yoga e l'arte della performance**

L'obiettivo del corso è quello di condividere la mia ricerca, ormai trentennale, per consentire a chi vorrà partecipare, di raggiungere quello stato di grazia tanto agognato da chiunque si sia mai trovato sotto i riflettori: uno stato mentale e fisico che rende possibile donare al pubblico tutta la bellezza di cui si è capaci, senza cadere vittime della propria spietata autocritica e dell'ansia da palcoscenico.

In particolare in occasione delle esecuzioni in pubblico capita spesso, purtroppo, di ritrovarci affranti dietro le quinte con il rammarico di non aver reso come avremmo potuto. Tendiamo a non renderci conto che, in queste situazioni, la nostra mente fuori controllo costituisce l'ostacolo più grande.

Attraverso le tecniche yoga impareremo a conoscere meglio la nostra mente e il nostro corpo per arrivare a renderli più disciplinati ed efficaci. Il mio metodo non propone una strada per guarire dai traumi o esorcizzare i propri fantasmi, non è un percorso terapeutico per andare a fondo dei dèmoni interiori, ma un kit di strumenti per imparare ad addomesticarli.

In quanto violinista professionista e insegnante di yoga, ho lavorato tutta la vita sull'integrare la filosofia, le tecniche meditative e la respirazione yogica nella performance. La visione della mente da cui parto è quella orientale in cui le fluttuazioni mentali, ovvero ciò che ci impedisce di essere completamente lucidi, sono costituite anche da pensieri ed emozioni. L'allievo diventerà sempre più consapevole di non essere costretto ad identificarsi con essi nella loro totalità ma di essere anzi in grado di scegliere cosa accogliere e cosa lasciar andare. Durante una performance, i nostri peggiori nemici siamo noi stessi, con i nostri pensieri "inutili intrusi"; diverrà chiaro, come tutto ciò che occorre per rendere al massimo sia applicare le tecniche meditative alla performance, rendendola un momento in cui il nostro corpo e la nostra mente sono lucidi, efficienti, focalizzati e coordinati.

Prendo in esame lo yoga nella sua interezza; solitamente le posizioni (asana) vengono identificate con lo yoga stesso, ma in realtà ne costituiscono una minima parte. Gli allievi familiarizzeranno dunque con tecniche di respirazione, meditazione e percezione corporea, sempre più in profondità, verso uno stato di lucida consapevolezza, tale da renderli finalmente liberi di esprimersi al meglio delle proprie capacità.

Propongo un approccio analitico all'errore, alla paura, e al gestirli senza lasciarsi travolgere. Racconto del potere della visualizzazione (servendomi di pratiche come Yoga Nidra), di come convogliare i

cinque sensi nei punti desiderati attraverso specifiche tecniche visive e uditive. Spiego come rilassare la mente ma anche la muscolatura contratta, e analizzo l'approccio allo studio più adatto per fare sì che il focus si sposti dalla performance, alla qualità e al tipo di allenamento che l'hanno preceduta.

Racconto di come raggiungere lo stato che chiamo "qui e ora espanso", e di come creare una mappa mentale così dettagliata da permettere alla mente di restare focalizzata unicamente su ciò che è funzionale alla performance e al ricreare lo stato di flow, quello ottimale. L'auspicio è che nessuno si ritrovi più a dire: "eppure a casa mi veniva bene!"

Le lezioni saranno divise in una prima parte teorica in cui esporrò l'argomento, seguita da una condivisione delle esperienze dei ragazzi. La seconda parte sarà invece costituita dalla pratica: respirazione, meditazione e rilassamento.

## LEZIONE 1

### Teoria:

- Partiamo dall'analizzare il contenuto della nostra mente. Confrontiamo la **visione orientale della mente** con quella occidentale. Attraverso un primo approccio alla meditazione prendiamo coscienza di quanto i nostri pensieri siano disordinati, confusi e spesso autodistruttivi. Cominciamo un percorso che ci porterà a saper **scegliere quali pensieri vogliamo pensare** e quali non meritano la nostra attenzione.
- Analizziamo il concetto di **“flow”**, cioè il flusso creativo in cui tutto accade spontaneamente, in cui l'arte ci travolge e tutto scorre con serenità. Lo scopo del nostro percorso è imparare a richiamare lo stato di flow anche in situazioni di stress per poter **rendere comunque al nostro massimo**. Trattiamo di come le tecniche yoga di meditazione, respirazione e visualizzazione aiutino ad implementare concentrazione, rilassamento ed equilibrio mentale.
- Cominciamo ad analizzare la prima parte dei principi cardine della **filosofia** yoga correlandoli all'attività artistica. Affrontiamo argomenti come la ricerca della verità, l'originalità creativa, la non violenza e la gestione della rabbia (in primo luogo nei confronti di se stessi).

### Pratica:

- Routine per distendere il collo
- **Osservazione** dei propri pensieri - discussione
- **Respirazione** frazionata, respirazione completa (rilassante), respirazione alternata (equilibrante) • **Meditazione** sul respiro e sulla rabbia
- **Rilassamento** body scan

## LEZIONE 2

### Teoria:

- Proseguiamo con la seconda parte dei **principi filosofici** dello yoga come l'importanza del rituale di pulizia fisica e la pulizia mentale, l'amore per lo studio, l'ardore, il saper essere contenti e il concetto di resa.
- Introduzione alle **posizioni** yoga e a come utilizzarle in relazione alla performance. La percezione del proprio corpo e l'omuncolo di Penfield. La sfida dell'equilibrio fisico e mentale. • **I cinque sensi: imparare a convogliarli** con consapevolezza nella direzione desiderata per aumentare il livello di concentrazione e limitare le distrazioni. Stabilire a priori l'oggetto dei sensi per usarlo come ancora per la mente. Differenza fra udito interiore e reale. Come il dialogo interiore ci impedisce un ascolto efficace.

### Pratica:

- I saluti al sole come routine mattutina ed esempio di concentrazione in movimento, la posizione in piedi, il grounding e le posizioni di equilibrio. L'applicazione degli stessi principi da seduti. • **Meditazione** ad occhi aperti *Trataka* per imparare a convogliare la vista
- **Respirazione** frenata per allungare il respiro e per la concentrazione sul suono (*so ham*) • **Meditazione** *antar mouna* per imparare a dirigere l'udito dove si desidera e meditazione sulle origini.
- **Mantra** per rilassamento finale

## LEZIONE 3

### Teoria:

- Parliamo di **respirazione**: principi fisiologici, distinzione fra respirazione attiva e passiva, come il respiro influisce sulla mente e viceversa, come allungare il respiro. Introduzione al *Pranayama*, ovvero la gestione dell'energia attraverso le tecniche respiratorie. La ritenzione del respiro a pieno e a vuoto. I diversi tipi di respirazioni e ritenzioni per: calmare, energizzare, avere chiarezza mentale.
- Parliamo dei tre gradi della **meditazione**: concentrazione, contemplazione ed estasi. Analizziamo i diversi tipi di meditazione e di supporti meditativi, come utilizzarli nella gestione delle emozioni. Come essere focalizzati su più elementi contemporaneamente.

### Pratica:

- **Routine** per distendere polsi e spalle

- **Respirazione** del cranio lucente per la chiarezza mentale
- **Meditazione** tre per tre per imparare ad avere più punti focali contemporaneamente
- **Respirazione** del ronzio dell'ape e respirazione *Murcha* (calmano e favoriscono la massima concentrazione), respirazione con conteggio per allungare il respiro, respirazione completa con ritenzione a pieno e a vuoto
- **Meditazione** fino all'universo e ritorno

## LEZIONE 4

### Teoria:

- Imparare a **relativizzare gli errori** per non lasciarsene travolgere. Conoscere l'effetto spotlight per combatterlo. La metapercezione, ovvero come crediamo che gli altri ci percepiscano. Racconti di un giudice di audizione: l'importanza dell'altro punto di vista.
- La spiegazione del perché tutti abbiamo **paura**. Imparare a relazionarsi con la paura: due metodi per affrontarla. Imparare quando, come e *se* rilassarsi. Gli effetti fisici e mentali della paura e come gestirli.
- **Il potere delle intenzioni** per raggiungere il nostro obiettivo. La ripetizione dei mantra e la meditazione sull'opposto per generare un reale cambiamento interiore. Imparare ad osare e a immaginare senza limiti.
- Presentazione della tecnica di **Yoga Nidra** che attraverso un profondo rilassamento e l'uso del linguaggio dei sogni, comunica con il nostro vero sé per indirizzarlo verso ciò che desideriamo raggiungere.

### Pratica:

- **Posizioni** yoga per sperimentare la contemporaneità di allungamento e tensione muscolare, per conoscere il riflesso del Golgi e imparare ad usarlo per rilassare i muscoli istantaneamente.
- **Meditazione** sullo spazio interno della fronte dove sorgono i pensieri e **visualizzazione** su una performance
- **Respirazione** a narici alternate, respirazione quadrata
- **Pratica** di yoga nidra

## LEZIONE 5

- Essere o fare? Ovvero **diventare tutt'uno con ciò che facciamo**. Flow e beatitudine, come l'essere in flow assomigli molto all'essere immersi in meditazione e come dunque la meditazione ci insegni ad entrare nello stato ottimale per la performance.
- **Il metodo di studio**. Come funziona l'apprendimento. L'efficacia della ripetizione. Semplificare e complicare. Il pilota automatico e quello consapevole. Saper cogliere il proprio stato psicofisico per studiare efficacemente. Le tipologie di insegnanti. L'importanza del registrarsi.
- Riprodurre il flow attraverso **la mappa mentale**, per essere padroni di se stessi sul palco e non dover mai più dire "a casa mi veniva". La fondamentale importanza del lavoro preparatorio rispetto al sopravvalutato momento della performance.
- La relatività del tempo, come dipanare le difficoltà nella velocità. Come entrare nella **bolla spazio temporale** del performer. La fondamentale importanza dei dettagli per imparare a creare una mappa mentale del Flow. La riproduzione del flow e la gioia di creare in libertà.

### Pratica:

- Posizioni per allungare la schiena, meditazione in movimento, alternando l'attenzione sui punti focali
- **Respirazione** *viloma pranayama, surya beda*
- **Meditazione** ad occhi aperti sui tre punti primari e sui secondari, per imparare a ruotare velocemente la concentrazione fra più elementi
- **Meditazione** su un mantra personale
- Yoga nidra (rilassamento e visualizzazione)