

yoga

JOURNAL

NUMERO
100



INCONTRI
MICHAEL
O'NEILL,
IL FOTOGRAFO
YOGI

PRATICA
ALLUNGA
E ARMONIZZA
GLI ADDOMINALI

SALUTE
GLI ASANA
PER IL SISTEMA
NERVOSO
AUTONOMO



Ascolta con il corpo

Alle RADICI dello YOGA

SULLE ORME DEI MAESTRI, CONTEMPORANEI E
DELLA TRADIZIONE, ATTRAVERSO L'OCCHIO E
L'ANIMA DI MICHAEL O'NEILL, NEL NUOVO LIBRO
EDITO DA TASCHEN

*di Monica Piccini
foto di Michael O'Neill*

Dal luccichio della Quinta strada alla polvere del Kumbha Mela, l'appuntamento in riva al Gange di 100 milioni di induisti per il bagno sacro che purifica il karma (o i peccati). In mezzo, una menomazione imprevista «accettata grazie allo yoga come una benedizione, per aver risvegliato in me un autentico spirito di ricerca», come racconta Michael O'Neill, 69 anni, fotografo di testate illustri, da "Life a Time" e "Rolling Stone", che per 50 anni ha messo in posa Andy Wharol e Clint Eastwood, Jennifer Lopez e tutti i presidenti Usa da Nixon a Obama. «Nel 2000, dopo un'operazione chirurgica - in 35 anni di lavoro avevo messo a dura prova le vertebre del collo - rimasi paralizzato al braccio destro, quello con cui tenevo la macchina fotografica. Dopo essermi domandato cosa fare della mia vita e della carriera di fotografo ho approfondito la pratica dello yoga, sia per ricostruire i nervi del braccio, come una tecnica di riabilitazione vera e propria, che per guardare quell'incidente di percorso da un'altra prospettiva». Da quest'urgenza è nato un viaggio durato a più riprese dieci anni, tra India, Nepal, Tibet e Stati Uniti, raccontato poi nel libro fotografico **“Sullo Yoga, L'architettura della pace”** (pubblicato da Taschen, e distribuito in Italia da Logos), dove a proposito di architettura O'Neill scrive: «il fine dello yoga per me è avvicinarsi al “divino allineamento”

attraverso una serie di posizioni che favoriscono la quiete di mente e cuore e portano il praticante più vicino a toccare l'infinito».

L'inizio del progetto

Il viaggio sulle orme dei grandi maestri d'Oriente comincia cinque anni dopo l'operazione, quando «in una sera d'agosto del 2005, con il tappetino sotto il braccio, di ritorno da una lezione di yoga, incontrai il mio direttore della fotografia di Vanity Fair, Susan White, che non vedevo da un anno» dice O'Neill, viso intenso e ieratico come uno degli yogi da lui immortalati nei 200 scatti del libro. «Abbiamo iniziato a parlare di yoga, le ho detto che mi sarebbe piaciuto fare una serie di foto sui guru di questa pratica millenaria. Lei mi ha guardato e ha finito la frase aggiungendo “E poi un libro!”». O'Neill aveva già in mente il primo soggetto della serie, Sua Santità il Dalai Lama che aveva ritratto qualche anno prima, nel 1996 davanti a due pannelli dorati. «Eravamo riusciti a scattare bellissimi ritratti di Sua Santità in meditazione, e alla fine della sessione - era un'afosa giornata estiva - grondavo di sudore», racconta. «Il protocollo formale richiede che ci si sieda leggermente più in basso, e così io mi trovavo inginocchiato alla sua sinistra. Sorridendomi si chinò in avanti e mi passò delicatamente il lato dell'indice sulla



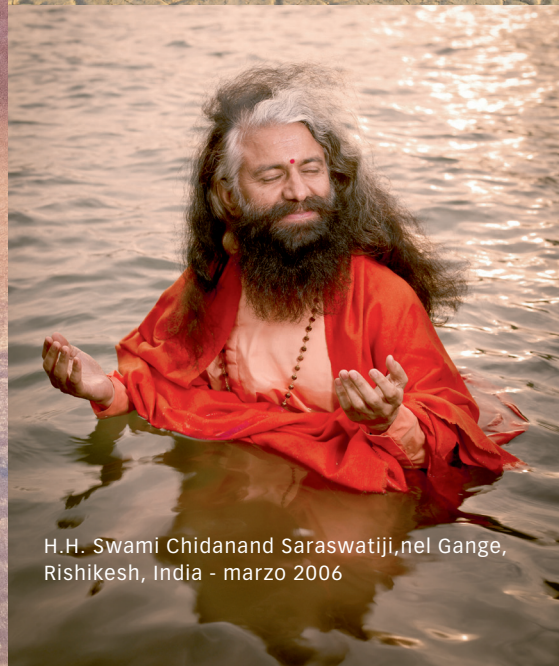
Eddie Stern, New York - gennaio 2014



Mani del Buddha (particolare),
Rishikesh, India - novembre 2007



Shiva Rea, El Mirage Lake,
California - ottobre 2006



H.H. Swami Chidanand Saraswatiji, nel Gange,
Rishikesh, India - marzo 2006



Gumukh Kaur Kalsa, Golden Temple, Amritsar India - febbraio 2006

guancia per raccogliere e asciugare le gocce di sudore. Fu un gesto così semplice, così sentito, e con un sorriso ancora più ampio disse: «Lei ha lavorato sodo». Forse ispirato anche da quest'incontro, invece di fare causa al chirurgo o accettare passivamente l'handicap fisico, O'Neill, sposato e padre di tre figlie, cominciò a fare meditazione e a frequentare più assiduamente le lezioni di Kundalini Yoga, la pratica con cui si attivano i centri di energia del corp. Dopo un anno, grazie anche all'intervento di un idroterapista che l'aiutò a muovere il braccio con la resistenza dell'acqua, i suoi nervi erano completamente rigenerati. «A quel punto lo yoga e la meditazione erano diventati indispensabili alla mia vita».

Incontri straordinari

Nel curriculum del fotografo delle icone mediatiche, tra golfisti e star di Hollywood, mancavano gli ultimi testimoni di una saggezza antica. «Mi sono anche chiesto come mai nessuno avesse ritratto i maestri dello yoga. E li ho voluto incontrare per imparare direttamente da loro», dice O'Neill, capace di convincere personaggi illustri come gli ormai scomparsi Shri K. Patthabi Jois, fondatore dell'Ashtanga Vinyasa Yoga, e B.K.S. Iyengar («il genio dello yoga, un perfetto candidato per un premio Nobel»), in aggiunta a perfetti

sconosciuti come i ragazzini "acrobatici" della palestra di Kochi e l'asceta senza una mano responsabile di una tendopoli di Allahabad. La sua è una riflessione per immagini sull'essenza di questa disciplina che oggi conta 250 milioni di praticanti nel mondo, in un momento di grande trasformazione prima che gli ultimi saggi scompaiano lasciando lo yoga nelle mani del business (per impedire che individui o aziende straniere chiedano il copyright su queste pratiche, da meno di un anno il governo indiano ha registrato 1500 posizioni yoga come "sapere tradizionale").

Caleidoscopio yoga

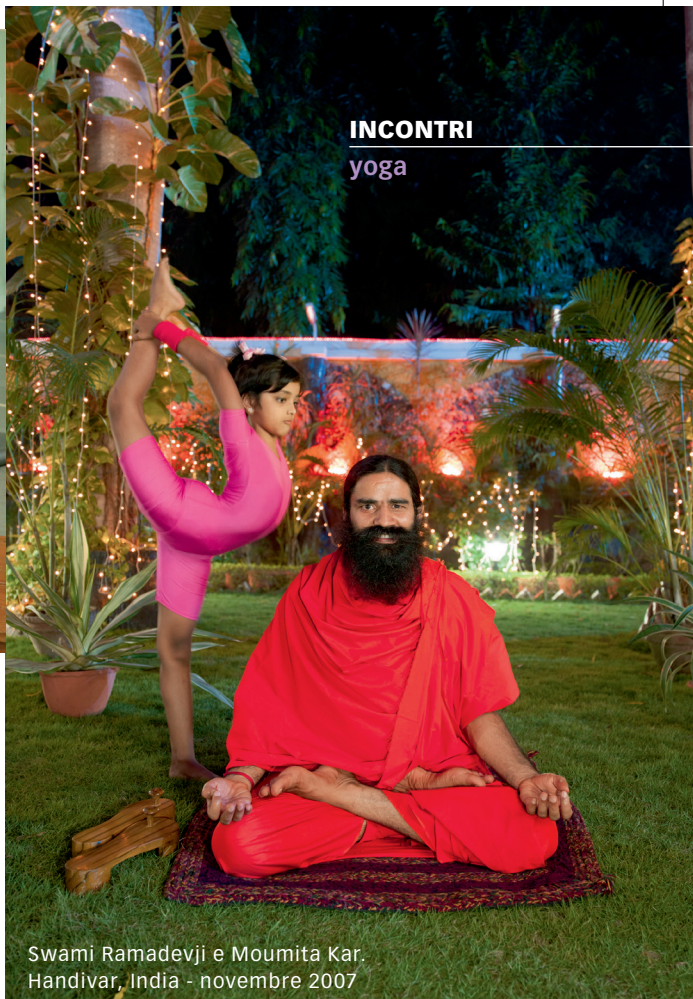
Da una pagina all'altra del libro (scritto con H.H. Swami Chidanand Saraswatiji, fondatore del festival di Rishikesh e Eddie Stern del centro Ashtanga Yoga di New York) si viene trasportati in mondi lontani e diversissimi tra loro. «La scelta dei vari soggetti del libro, dal guardiano dell'ashram di Sai Baba a Bangalore all'insegnante newyorkese Sharon Gannon davanti al ponte di Brooklyn, è dipesa solo dal mio occhio e dal mio interesse a raccontare una storia a riguardo.

Ogni scatto è trattato allo stesso modo, con la stessa voglia di cercare un legame emotivo e spirituale con le persone ritratte, capace di trascendere il mezzo e-



O'Neill insieme a B.K.S. Iyengar, Pune, India

Michael O'Neill



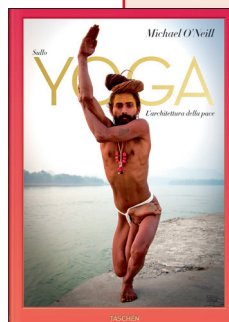
INCONTRI

yoga

Swami Ramadevji e Moumita Kar. Handivar, India - novembre 2007

spressivo e diventare qualcosa di più». Più che scattare O'Neill infatti si concentra sul conquistare la fiducia e diventare amico dei suoi soggetti fotografici. È così che si adatta a dormire sul pavimento gelato di una casa nel Ladak, sull'altopiano tibetano, al fine di catturare il profondo distacco dalla mente di un monaco alla massima altitudine («il luogo dove ciò che è tangibile cessa di essere e subentra la pura consapevolezza»), e si ritrova a mangiare cibo scadente nella città sacra all'Induismo Varanasi, tra i santoni, o *sadhu*, nudi e ricoperti interamente di cenere, a simbolo del loro distacco dalle cose mondane. Nessuno è escluso.

Nel progetto di O'Neill fanno parte anche protagonisti della sua vita "precedente": Sting e la moglie Trudy nella loro villa in Toscana, Christy Turlington, prima modella testimonial dello yoga moderno come elisir di lunga e serena vita, qui nella posizione del Piccione Reale, la stilista Donna Karan in posa nei Caraibi. «Nel ritrarre una star o un saggio indù in sostanza il processo è lo stesso, anche se forse gli yogi sono più aperti e "meno sorvegliati" nel mettersi in gioco davanti all'obiettivo. Con loro non pensi minimamente a come appaiono. Lo yoga ha questo di bello: connette la tua forma di essere finito con l'infinito, il sé individuale con il sé universale». I suoi scatti celebrano non i personaggi, ma la pratica in sé, testimoni di



Fino al 28 febbraio 2016 la mostra con le foto del libro è al **Tibet's Secret Temple di Londra**, in Euston Road 183.

Michael O'Neill

SULLO YOGA: L'ARCHITETTURA DELLA PACE

TASCHEN, 2015

290 pagine, € 49,99

una ricerca più da antropologo che da fotoreporter. «Mentre fotografavo persone che praticavano yoga mi sono reso conto che a me non interessa rappresentare la perfezione della forma, quanto piuttosto la perfezione dell'energia del soggetto fotografato. In ogni caso, spero che le mie foto sull'essenza dello yoga riescano a trasmettere la visione di un altro mondo possibile, capace di offrire nuovi metodi di guarigione e di raggiungimento della pace spirituale. Personalmente lo yoga mi ha cambiato da un punto di vista spirituale, in termini di grazia e di atteggiamento. E la cosa incredibile è che è tutto gratis».