

## Per Bruno Baleotti

Voglio dire anch'io la mia, in quanto vecchio (in tutti i sensi) allievo di Baleotti. Gli altri ne hanno parlato come maestro di karate o come campione in grado di sconfiggere (mi piace meno la parola "umiliare") temibili avversari giapponesi. Per me Bruno è maestro di yoga e di vita. Lo conosco da almeno vent'anni e rimpiango di non averlo conosciuto nella mia giovinezza. Pratico lo yoga da quando ero al liceo, negli anni '50. Naturalmente lo facevo senza criterio, avendone semplicemente appresi i rudimenti dal libro *Hatha-Yoga* di Kerneiz, il maestro di van Lizebeth e il primo ad aver parlato seriamente di yoga in Europa. Gli esercizi che facevo erano eseguiti malissimo, ma – essendo allora giovane – arrivai persino a mantenermi per un quarto d'ora nella posizione del *loto*, a praticare il rilassamento ed anche qualche forma di meditazione. Naturalmente, facevo tutto in modo errato. Poi, un lungo periodo di vagabondaggi per il mondo mi ha impedito di essere costante nelle mie pratiche. Solo di tanto in tanto tornavo là da dove ero partito. Un giorno, nel tentativo di eseguire un esercizio a testa in giù, rimasi col collo "inriccato" e dolorante e quell'evento ha segnato la fine del mio yoga solitario.

Poi, per fortuna, è "apparso" Bruno. Soffrivo ormai permanentemente di atroci dolori cervicali, che mi procuravano nausea e vertigini e talora mi costringevano a letto senza poter mangiare né bere fino a quattro giorni (quello è stato un record). Avevo anche le spalle bloccate, per cui – nuotando in piscina – non riuscivo a muovermi in stile libero più della lunghezza di una vasca, mentre con gli altri stili ero assai più resistente. Un istruttore di nuoto mi consigliò dapprima lo *stretching* e infine un amico mi introdusse alla palestra AGON. Il mio istruttore di *stretching* mi aveva detto che dopo tre anni non aveva più niente da insegnarmi e che, se lo *stretching* era "l'asilo", lo yoga era "l'università".

Ora, dopo vent'anni con Bruno, le mie spalle sono ancora bloccate (ho cominciato troppo tardi e non ho insistito abbastanza nella pratica a casa), ma *la mia artrosi cervicale è scomparsa*. Vi pare poco?

Ma non ho ancora detto niente del Maestro. In questi vent'anni, mi sono veramente divertito. Tanto che, due volte alla settimana, percorro trentaquattro km per raggiungere la palestra!<sup>1</sup> E non mi pesa. Anzi, mi rammarico quando qualcosa m'impedisce di andare "a yoga". Continuo ad eseguire male un paio di esercizi (e non riesco ad eseguirne un altro paio), ma almeno *so* perché! Ho preso coscienza del mio corpo e, grazie alle "prediche" periodiche del Maestro, anche in parte della mia mente. A volte ritrovo la saggezza del libro di Kerneiz, riconciliando così i due capi della mia vita – gli anni del liceo con quelli del pensionamento.

Mi hanno sempre affascinato le persone che hanno il coraggio di cambiare vita, rivedere dalla radice i propri principî, ricominciare e rinnovarsi. Bruno è una di queste persone. È uno sperimentatore. Prova sempre tutto su di sé (anche a spese di qualche occasionale danno) tutto ciò che impartisce agli altri. Soprattutto, insegna con l'esempio. Ma anche con l'amicizia, l'affetto – direi addirittura *l'amore* – per i suoi allievi. E dai suoi allievi dice anche di imparare. Con lui si può scherzare e si ride sempre. Pur sapendo che in tante cose sono una schiappa, uno dei suoi scherzi preferiti è di immaginare che io – con la mia barba ascetica e i miei capelli bianchi – possa stringere società con lui, vestirmi come il mahatma Gandhi e magari parlare in sanscrito: io, insomma dovrei costituire la "facciata" della nostra società. Mentre lui, fingendosi mio aiutante, mi suggerirebbe le cose da dire e fare. Insieme – dice – un giorno potremmo anche diventar ricchi! Ma che bisogno abbiamo di diventar ricchi, se grazie al suo illuminato e irresistibilmente divertente insegnamento, possiamo mantenerci in buona salute fisica e spirituale ed essere relativamente... *felici*?

Grazie, Bruno.

Tito

---

<sup>1</sup> Si tratta ora della palestra PANAX.