



GABRIELLA GIUBILARO,
Iyengar Senior Teacher,
inizia a praticare nel 1973
sotto la guida di Dona
Holleman. Nel 1983 va
per la prima volta a Pune,
India, per studiare
direttamente con B. K. S.
Iyengar e da allora torna
all'istituto di Pune tutti gli
anni. Nel 1989 apre il Cen-
tro Iyengar Yoga a Firenze
ed è tra i fondatori dell'As-
sociazione Light on Yoga.
Tiene corsi e seminari in
Italia, Polonia, Russia, Ger-
mania e Stati Uniti.

Ogni mese un insegnante
risponderà alle domande
relative a dubbi, consigli
e curiosità legate allo yoga
che via via ci invierete

SPIRITUALITÀ IYENGAR

La scuola Iyengar è conosciuta per la profonda ricerca nello studio degli allineamenti posturali, poco per la sua dimensione più spirituale. Ci sono testi o fonti per poter approfondire questa parte?

Anna

Il testo fondamentale è "Gli Yoga Sūtra di Patañjali", gli aforismi della yoga (esistono molti commenti a questo testo, fra cui, "Gli antichi insegnamenti dello yoga", di B. K. S. Iyengar, Ed. Futura). In esso Patañjali elenca otto stadi dello yoga, che chiama *aṅga*: gli asana (posizioni) costituiscono il terzo *aṅga* e il *prāṇāyāma* (respirazione) il quarto. Il grande maestro definisce lo yoga come "*citta vrtti nirodha*" (controllo dei movimenti della coscienza; la parola *citta* racchiude mente, intelletto ed ego), e afferma che per raggiungere tale stato la mente deve fissarsi su qualcosa, che chiama "ālambana" (supporto, sostegno per disciplinare, appunto, la mente; I.38). Nella meditazione il supporto più usato è un mantra o la respirazione. Patañjali stesso offre una lista di possibilità per "ālambana" (per esempio un oggetto, un'idea, *Ishvara*, I.23- I.39) e conclude la lista dicendo che il praticante può scegliere un sostegno "secondo il proprio desiderio", "yathā-abhimata", (I.39). L'essenziale, quindi, non è la particolarità dell'oggetto su cui ci si concentra, ma la concentrazione stessa. Ogni "oggetto" può essere usato come "ālambana" a condizione che la mente sia fissa. Iyengar ha scelto l'asana stesso come "ālambana"; decisione legittimata dal fatto che Patañjali ha autorizzato qualsiasi "ālambana", ma ancor di più ha incluso anche il *prāṇa* (il quarto *aṅga*). Quindi, se il quarto *aṅga* può essere utilizzato per il fine dello yoga, perché non il terzo? È vero che la proposta di Iyengar, secondo la quale l'asana può trascendere il ruolo di terzo *aṅga* e può essere usato per compiere il sistema completo, è un'innovazione dal punto di vista della storia della tradizione dello yoga classico, ma è un passo legittimo secondo l'insegnamento di Patañjali stesso.

INVIA LE TUE LETTERE

L'indirizzo è:

Yoga Journal,
viale Montello 14,
20154 Milano
Oppure manda
un'e-mail a:
lettere@yogajournal.it

LA POSIZIONE CORRETTA

Recentemente durante la mia pratica a casa ho avuto problemi di nausea dopo aver eseguito la Posizione della Candela. Devo eseguirla con maggiore cautela oppure potete consigliarmi posizioni alternative?

Roberta

Quando in *Sālamba Sarvāṅgāsana* (Posizione della Candela) non si allunga bene la colonna vertebrale, il diaframma viene compresso e può provocare pressione sugli organi addominali e quindi anche nausea. Devi fare controllare la posizione dal tuo insegnante, e assicurarti di eseguirla a digiuno o dopo aver digerito completamente. Il maestro B.K.S. Iyengar afferma che per una buona pratica bisogna prestare attenzione a quello che si mangia il giorno prima.

SUPPORTI FAI DA TE

Potrebbe dirmi come sono codificate le misure dei supporti utilizzati dal metodo Iyengar: cinghie, mattoni, coperte, corde? Non sempre è facile trovare tali attrezzi e sarebbe utile poterseli costruire.

Giorgio

Vorrei fare una premessa sull'uso dei supporti. È importante prima di tutto imparare a praticare gli asana senza attrezzi o supporti, per capire bene le azioni specifiche della posizione stessa, come

agisce sul corpo, sulla mente e sul sistema nervoso, e per confrontarsi con i propri limiti. Ogni asana ha la sua intelligenza e la sua importanza non solo per la mente, ma anche per gli organi interni e per il sistema nervoso. L'uso del supporto deve servire ad agevolare questi benefici, non per imporre la posizione al corpo. All'inizio B. K. S. Iyengar usava sedie, panchetti, tavoli: tutti oggetti di comune utilità. Poi, per agevolare le lezioni di gruppo ha introdotto dei supporti in legno (mattoni o panche). Spesso, però, questi sostegni vanno regolati a seconda delle caratteristiche del praticante. Per cui consiglio di andare a lezione da un insegnante qualificato, comprendere bene la posizione, per poi capire di quali sostegni si ha bisogno e come adattarli alle proprie esigenze e particolarità fisiche.

PRANAYAMA CONTRO LA SCOLIOSI

Sono una ragazza di 23 anni, gioco a calcio e ho spesso mal di schiena, scoliosi lombare. Vorrei introdurre negli allenamenti qualche sequenza e una corretta respirazione. Cosa può consigliarmi?

Chiara

Non è possibile dare una sequenza di asana senza vedere quali sono i problemi della schiena e come è la scoliosi. Per il prāṇāyāma, secondo il maestro B.K.S. Iyengar, la respirazione viene dopo la preparazione fatta con gli asana. Quando i muscoli sono ipertonici (come negli sportivi) e si è affetti da scoliosi (anche se è di tipo lombare, sicuramente c'è una componente di scoliosi dorsale, con conseguente irrigidimento dei muscoli intercostali) praticare il prāṇāyāma può danneggiare il sistema nervoso. La pratica degli asana allunga e ammorbidisce i muscoli, crea movimento e libertà fra le costole e quindi rende il corpo pronto all'esercizio del respiro.

SONNO O VEGLIA

Durante la fase finale di rilassamento in Savasana tendo ad addormentarmi. Ho un sonno molto denso e profondo che termina spesso durante le parole di commiato dell'insegnante. È normale? O dovrei sforzarmi di rimanere vigile?

Paolo

Le qualità della natura, i *guna*, sono *rajas* (azione), *tamas* (passività), *sattva* (luminosità). Lo scopo della pratica è di aumentare la qualità *sattva*. All'inizio le qualità *rajasica* e *tamasica* sono predominanti, per cui si è portati ad agire e a muoversi (*qualità rajasica*) o ad essere pigri e pesanti (*qualità tamasica*). Nei primi tempi è possibile che nello Savāsana la qualità *tamasica* sia predominante, per cui è facile addormentarsi (anche perché il corpo è stanco), ma con la pratica diligente la qualità *sattvica* prevarrà e di conseguenza diventerà più naturale osservare il corpo e mantenere la mente passiva, ma sveglia.