



ASSOCIAZIONE LIGHT ON YOGA ITALIA

Via Leonardo Fibonacci 27 - 50131 Firenze

segreteria.loy@virgilio.it

Tel. e Fax 055 674426

www.iyengaryoga.it



1° INTERNATIONAL YOGA DAY

21st June 2015



L'IYENGAR® Yoga nasce dal lavoro del maestro B.K.S. Iyengar (1918-2014), una delle 100 personalità più influenti del secolo secondo il Times del 2004, per il suo lavoro di trasmissione dello yoga nel mondo. La scelta dello slogan per la Prima Giornata Internazionale dello Yoga si spiega, meglio che con le nostre parole, con quelle dello stesso B.K.S. Iyengar:

“Il luogo di nascita dello yoga può anche essere l'India, ma appartiene all'intero universo, abbraccia tutte le religioni....Lo yoga è infinito come il Sè è infinito. Ci può essere una fine all'ignoranza, ma non alla conoscenza...La consapevolezza individuale che entra in contatto con la consapevolezza universale è yoga” e ancora: “Lo yoga inizia con la purificazione del corpo grossolano e quindi chiarifica la mente e l'intelligenza. Lo yoga trasforma il corpo, la mente e l'intelligenza al livello del Sè”.

Nessun maestro come B.K.S. Iyengar ha dato importanza alla pratica. Egli era solito ricordare che solo con la pratica si ottiene la conoscenza e che dopo più di 70 anni di pratica quotidiana ancora era possibile imparare ogni giorno qualcosa di nuovo. Chi desidera imparare deve soltanto applicare il *sadhana* o *abhyasa* (pratica costante). In questo modo è possibile per tutti progredire nel cammino dello yoga.

“Il giovane, il vecchio, l'estremamente anziano, perfino il malato e l'infermo ottengono la perfezione nello yoga con la pratica costante. Il successo seguirà colui che praticherà, non colui che non praticherà” (*Hatha Yoga Pradipika, I, 64-66*)

B.K.S. Iyengar ha preso davvero alla lettera questo messaggio e l'ha portato all'eccellenza, rendendo accessibile la sua esperienza a milioni di persone. L'uso di semplici attrezzi e sostegni con una tecnica via via sempre più perfezionata e raffinata, ha reso accessibile a tutti l'esperienza di un gran numero di asana e di tecniche di pranayama. Un lavoro di decenni nello yoga terapeutico, con l'uso creativo e personalizzato dei sostegni, attrezzi e corde, ha dimostrato come lo yoga sia non solo possibile anche a persone con problemi fisici, ma che possa molto spesso migliorare le condizioni generali, permettendo a chiunque di ottenere benefici dal percorso intrapreso.

La formazione di insegnanti certificati in IYENGAR Yoga in tutto il mondo ha creato scuole dove si adegua costantemente l'insegnamento alle possibilità degli allievi, rendendo davvero la pratica dello yoga proficua per tutti.

Come associazione nazionale “Light on Yoga Italia” siamo orgogliosi di essere portatori di questo messaggio nella Prima Giornata Internazionale dello Yoga. Le manifestazioni organizzate in tante città italiane saranno una bellissima occasione di collaborazione tra di noi e di confronto con il pubblico. Siamo onorati e commossi dall'idea di “portare la luce” dell'insegnamento di Guruji nel giorno del solstizio di estate, un messaggio di armonia e pace.

Laura Lena
Presidente LOYI Italia

Chi era B.K.S. Iyengar

L'IYENGAR® Yoga nasce dal lavoro del maestro B.K.S. Iyengar (1918-2014), allievo del grande T.Krishnamacharya (1888-1989), maestro anche di Pathabi Jois e di Indra Devi.

Ad oggi Guruji, chiamato affettuosamente così dalla sua famiglia e dai suoi allievi, è considerato il padre dello yoga "moderno" in quanto la sua tecnica è stata portata a conoscenza verso la metà del secolo scorso in tutto il mondo.

Iyengar ha vissuto gran parte della sua vita nella città di Puna, dove ha insegnato per oltre settanta anni nell'Istituto dedicato alla memoria della moglie, il "Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute", noto centro di studio, di pratica e di formazione dove lo Yoga è utilizzato anche a scopo terapeutico. Autorevoli studi medico-scientifici stanno sempre di più confermando i benefici dell'IYENGAR Yoga quale strumento di prevenzione e di supporto, in taluni casi, alle terapie convenzionali.

E' stato poi l'incontro con il famoso violinista Yehudi Menuhin, il quale conobbe il Maestro durante una tournée in India rimanendo affascinato dalla forza del suo insegnamento e dalla sua carismatica personalità, a sostenere e spingere Iyengar fuori dal suo paese. In seguito Menuhin scrisse la prefazione del primo libro di Guruji *Light of Yoga* (Teoria e pratica dello Yoga) pubblicato nel 1965 ma tuttora oggetto di ristampe in tutto il mondo, in cui B.K.S. Iyengar analizza e spiega rigorosamente più di duecento asana (posizioni) e tecniche di respirazione profonda (pranayama).

Il peculiare genio di B.K.S. Iyengar risiede nell'abilità di articolare in dettagli precisi l'allineamento necessario per eseguire correttamente ogni asana, in modo che la pratica costante abbia come risultato un processo di affinamento, potenziando la consapevolezza di corpo, mente e spirito e portando l'intelligenza in ogni cellula. Egli era solito ricordare che solo con la pratica si ottiene la conoscenza e che dopo più di 70 anni di lavoro quotidiano ancora era possibile imparare ogni giorno qualcosa di nuovo. L'uso di semplici attrezzi e sostegni con una tecnica via via sempre più perfezionata e raffinata, ha reso accessibile a tutti l'esperienza di una gran numero di asana e di tecniche di pranayama.

Un lavoro di decenni nello yoga terapeutico, con l'uso creativo e personalizzato dei sostegni, attrezzi e corde, ha dimostrato come lo yoga sia non solo possibile anche a persone con problemi fisici, ma che possa molto spesso migliorare le condizioni generali, permettendo a chiunque di ottenere benefici dal percorso intrapreso. Durante questo lungo percorso ha reso accessibile la sua esperienza a milioni di persone dando dimostrazioni in tutto il mondo per cinquant'anni. Grazie alla sua opera sono nati le associazioni di IYENGAR Yoga in più di 80 paesi.

L'insegnamento di B.K.S. Iyengar è stato sviluppato inoltre dalla figlia Geeta, autrice del volume *Yoga: A Gem for Women*, tradotto anche in italiano, dal figlio Prashant e dalla nipote Abhijata. Anche dopo la scomparsa del maestro il centro di Puna continua ad essere un riferimento insostituibile per chiunque nel mondo voglia insegnare l'IYENGAR Yoga.

Associazione Light on Yoga Italia (LOYI)

L'Associazione Nazionale Light on Yoga Italia (LOYI) è nata nel 1990 da un gruppo di insegnanti di yoga devoti allievi del maestro indiano ed ha lo scopo di diffondere lo yoga secondo il suo insegnamento. La LOYI fa parte di una rete internazionale di associazioni che seguono la metodologia di B.K.S. Iyengar e che garantiscono uniformità di insegnamento adeguandolo costantemente alle possibilità degli allievi, rendendo davvero la pratica dello yoga proficua per tutti.

Il metodo IYENGAR forma gli insegnanti attenendosi a standard rigorosi. Il primo certificato si ottiene soltanto dopo anni di pratica ed un lungo ed articolato corso di formazione della durata di tre anni con severo esame finale e tirocinio. La formazione degli insegnanti continua con aggiornamenti obbligatori ed ulteriori livelli di perfezionamento. L'esperienza della LOYI nella formazione sta contribuendo fattivamente a definire la figura professionale dell'insegnante di Yoga nel quadro delle normative UNI.

Ad oggi la LOYI conta oltre trecento insegnanti certificati e migliaia di allievi italiani che lo praticano. La scelta del nome dell'Associazione deriva dal titolo del testo più noto ed autorevole del maestro B.K.S. Iyengar "Light on Yoga", pubblicato per la prima volta nel 1965 e tradotto in decine di lingue.

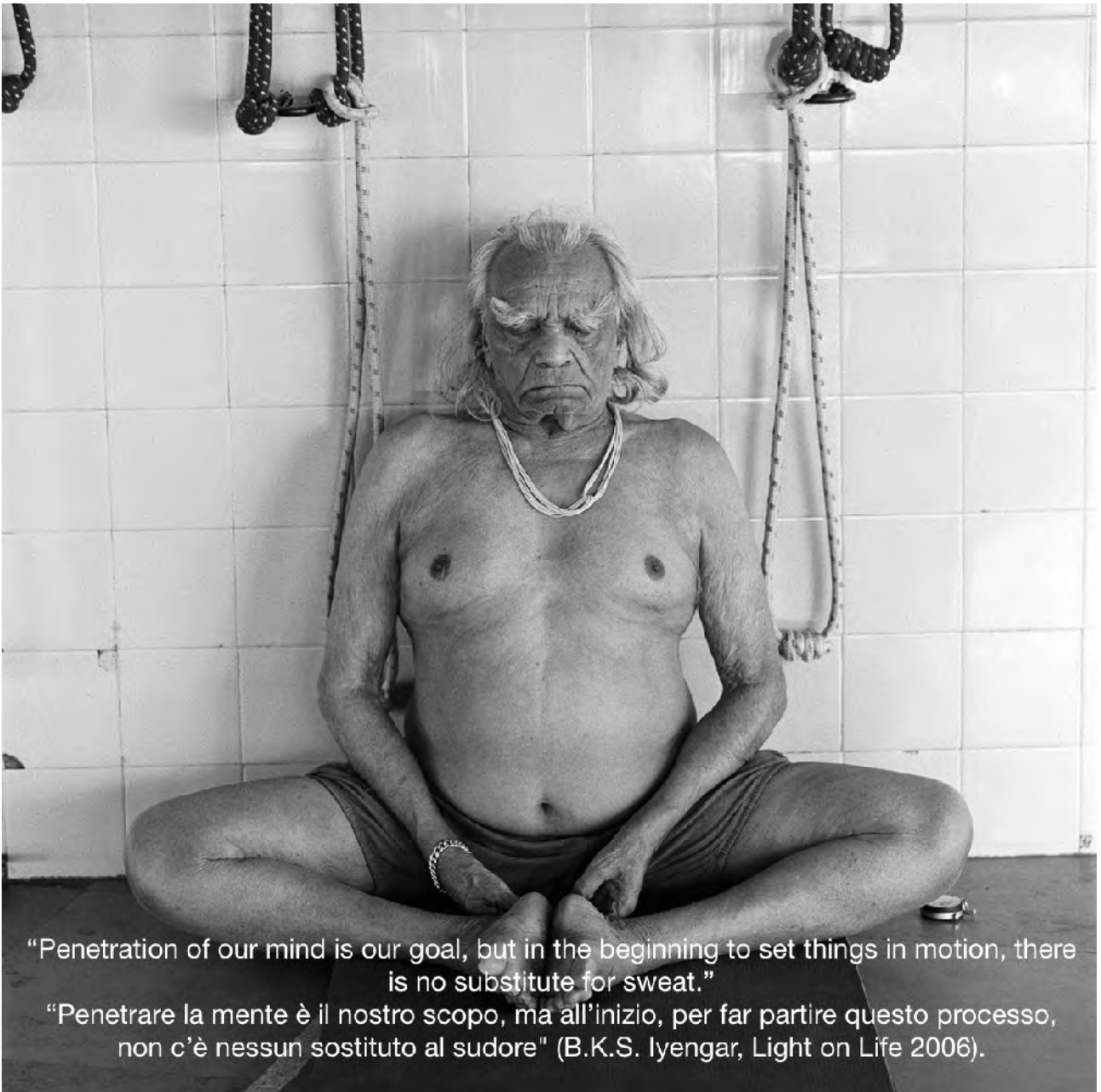
L'associazione si propone di:

- svolgere una funzione di collegamento tra gli insegnanti italiani le altre associazioni e istituzioni di molti paesi nel mondo che praticano e diffondono gli insegnamenti del maestro B.K.S. Iyengar;
- mantenere stretti contatti con la scuola madre di Pune in India, il "Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute", da cui provengono direttive, aggiornamenti e indicazioni per la pratica e l'insegnamento;
- organizzare seminari e corsi di aggiornamento per gli insegnanti e gli allievi in modo da mantenere sempre alta la qualificazione in tutte le scuole italiane di IYENGAR Yoga;
- organizzare corsi di formazione insegnanti della durata di tre anni con esami finali per il rilascio di diplomi di insegnamento (i corsi sono tenuti da insegnanti di livello senior designati dalla casa madre in India)
- Organizzare appuntamenti biennali, Convention, con la presenza di Insegnanti provenienti dalla casa madre di Pune. Nel 2002 Geeta Iyengar figlia maggiore di Iyengar è stata ospite in Italia, mentre nel 2014 sua nipote Abhijata.

Fotografie allegate:

- 1. B.K.S. Iyengar con i figli Geeta e Prashant (1995 circa)**
 - 2. B.K.S. Iyengar durante la pratica (2010 circa)**
 - 3. Firenze, Convention di IYENGAR® Yoga con Raja Uma Datta (2013)**
 - 4. Firenze, Convention di IYENGAR® Yoga con Abhijata Iyengar (2014)**
-





“Penetration of our mind is our goal, but in the beginning to set things in motion, there is no substitute for sweat.”

“Penetrare la mente è il nostro scopo, ma all’inizio, per far partire questo processo, non c’è nessun sostituto al sudore” (B.K.S. Iyengar, Light on Life 2006).



Note



