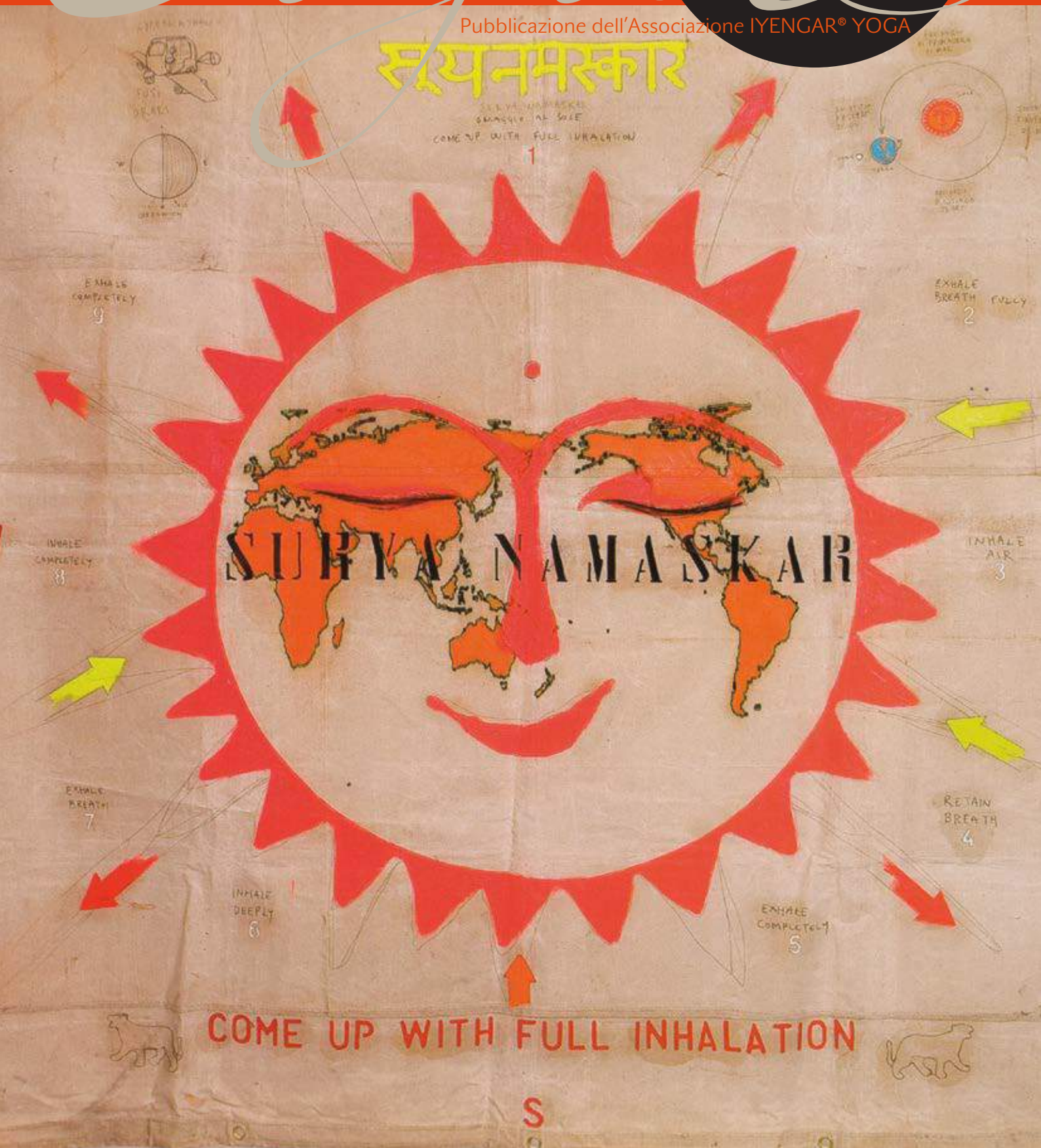
Sadhana

LIGHT ON YOGA ITALIA

n°2-2011

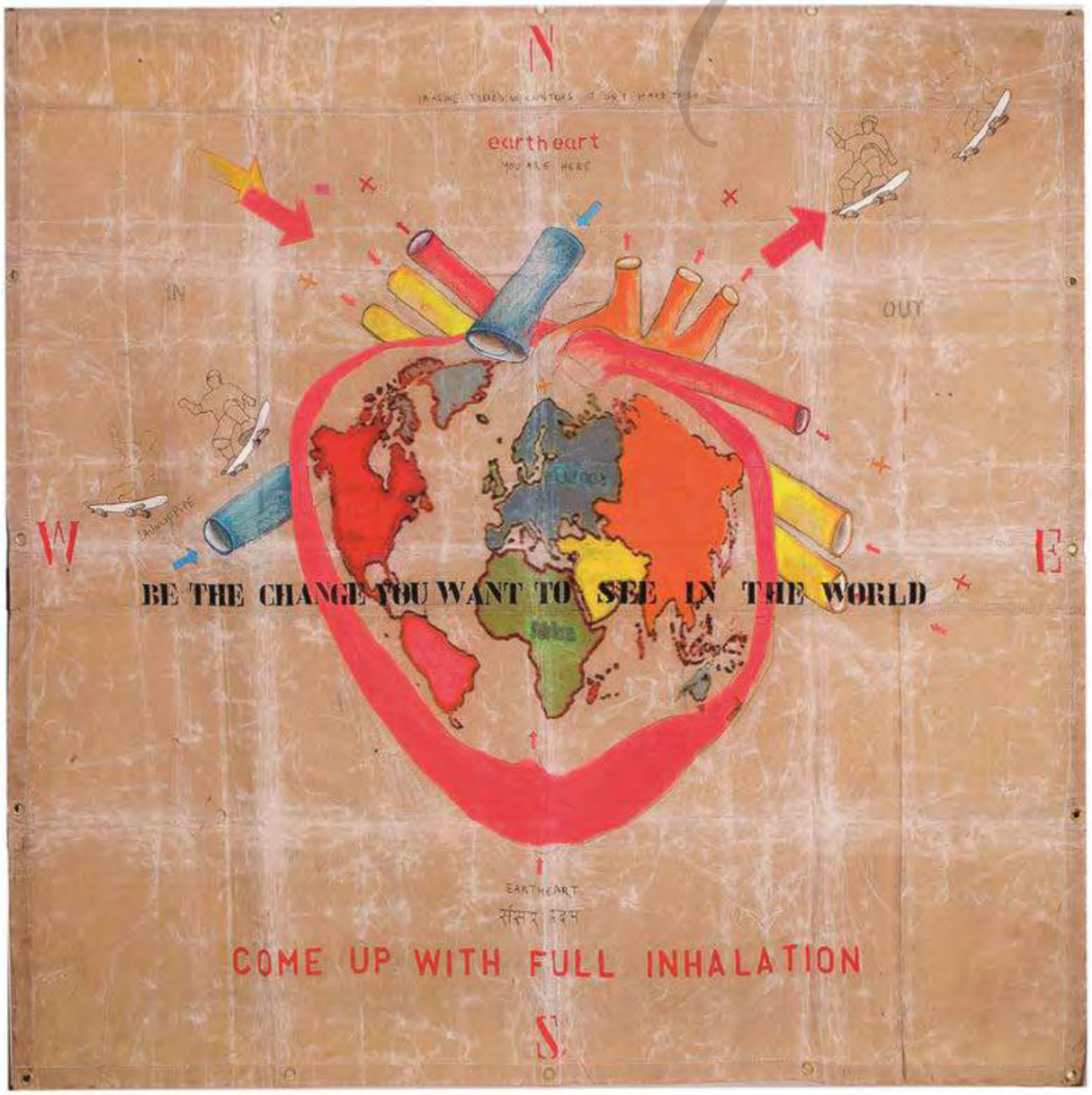
Pubblicazione dell'Associazione IYENGAR® YOGA



COME UP WITH FULL INHALATION

Sommario

nº 2 - 2011



Convention Italiana Iyengar Yoga

a pagina **4** In occasione della II Convention Italiana, i ricordi di Grazia Melloni sui primi passi della LOY

BKS Iyengar e la tradizione Yoga

a pagina **8** Prima parte di un lungo articolo di Karl Baier che intende inquadrare il metodo Iyengar nella lunga tradizione dello Yoga indiano

Equilibrare gli elementi negli asana

a pagina **11** Articolo di Guruji su come terra, aria, acqua, fuoco e vento concorrano nell'esecuzione degli asana

PRANAYAMA

a pagina **14** *"Come fluisce il respiro, così si muove la mente"* Articolo tratto da Astadala Yogamala – Vol 2

La gerarchia nella pratica

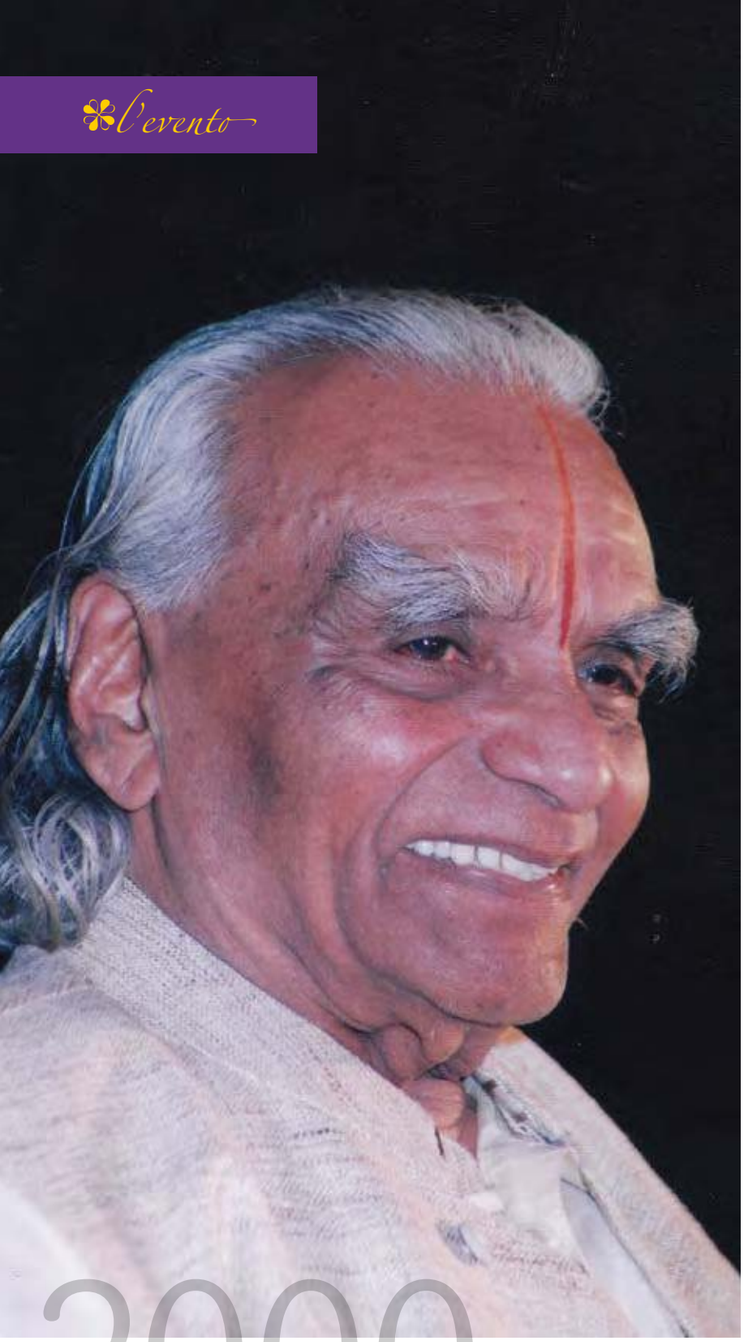
a pagina **17** L'uso del respiro negli asana di Prashant S. Iyengar

La forza dell'umiltà

a pagina **18** Bobby Fultz è stata così gentile da scrivere appositamente per noi la sua storia.

Adho Mukha Svanasana

a pagina **20** Scheda tecnica di Arti H. Mehta (1° parte) Le istruzioni per raggiungere l'allineamento di questo importante asana



2000 allievi

230 insegnanti

Nel marzo 1986 B.K.S. Iyengar fu ospite del programma Rai "Italia Sera" condotto all'epoca da Piero Badaloni. In quell'occasione annunciò la presenza di scuole a Venezia, Firenze e Roma in cui si cominciava a insegnare il suo metodo. Da allora sono passati 25 anni e quei primi piccoli centri hanno dato vita alla "Ligth on Yoga Italia", una realtà sempre più importante nella diffusione dello yoga nel nostro Paese. Nel 2002 a Montecatini si tenne la prima convention italiana di Iyengar Yoga che vide l'attesissima presenza di Geeta Iyengar. Geeta per tre giorni tenne entusiasmanti lezioni di asana e pranayama che si possono vedere ancora oggi nell'interessante video realizzato dall'associazione.

Oggi la "Light on Yoga Italia" conta circa 230 insegnanti e numerose scuole sparse in tutta Italia frequentate da più di 2.000 allievi.

Quest'anno siamo lieti di presentare la seconda convention italiana di Iyengar yoga, ancora un'occasione preziosa di incontro e di riscontro tra insegnanti e allievi, attraverso un nutrito programma che prevede ogni giorno classi di asana, pranayama, nonché conferenze e sessioni di Q&A tenute dagli insegnanti più avanzati.

Questa convention ambisce a essere seguita da una lunga serie di altre che, ci auguriamo, possano sempre costituire momenti preziosi di crescita per tutti i soci.

Abbiamo così colto l'occasione per chiedere a Grazia Melloni, che accompagnò B.K.S. Iyengar nel programma "Italia Sera", una testimonianza sulla nascita della "Light on Yoga Italia".

Grazia Melloni

CONVENTION ITALIANA di IYENGAR® YOGA

2° EDIZIONE • FIRENZE 2011

Nel ringraziare di avermi invitata a presentare la seconda convention italiana di Iyengar Yoga, desidero prima di tutto ringraziare Guruji, il presidente David Meloni, il direttivo, tutti gli insegnanti della L.o.y, Nina con la segreteria e il gruppo che da mesi non visti lavorano per la riuscita di questo importante evento della Light On Yoga.

Due anni fa, quando già si parlava di fare una convention, Daya Tampelli, l'allora presidente della Loy, scrisse a Guruji e Geeta per invitarli e questa fu la risposta di Guruji:

"È confortante apprendere che tutti voi state organizzando un convegno nazionale. È come se riunirsi e fare pratica insieme sia un unico avvenimento. Penso che sia un bene per voi tutti beneficiare di questo senza la nostra presenza, altrimenti potrebbe assumere un aspetto formale. Lasciate che il convegno sia informale e che tutti abbiano la libertà di goderne senza il nostro intervento. Sarà una grande occasione ritrovarsi in questo modo e voglio che coloro che vi parteciperanno abbiano la possibilità di muoversi e mescolarsi a proprio agio. Auguriamo a tutti voi un grandissimo successo nel vostro sforzo per organizzare il primo convegno di questo tipo."

Penso che queste poche righe siano l'augurio più bello e un invito a tutti gli insegnanti a iscriversi immediatamente e a far iscrivere i propri allievi. Questa è la seconda convention italiana promossa dalla L.o.y. la prima convention si svolse nell'aprile del 2002 a Montecatini Terme e vide la partecipazione di Geeta. La convention italiana è un'occasione unica per incontrarci, ritrovarci e conoscerci. Sta a noi far sì che questo incontro sia veramente produttivo. La partecipazione di tutti noi e dei nostri allievi farà in modo di lasciare un ricordo indelebile.

Mi sembra estremamente importante poter scambiare idee, pareri tra insegnanti che ancora non si conoscono fra loro, parlare di Guruji insieme, scambiare gli aneddoti che abbiamo raccolto durante i soggiorni a Pune, parlare delle nostre difficoltà nell'insegnamento, della conduzione dei nostri centri e scambiarci informazioni per aiutarci a vicenda nel crescere.

Vorrei ora presentare una breve cronistoria della presenza di Iyengar in Italia.

La mia storia inizia nel 1978. Allora ero una hostess di volo e avevo dei grossi problemi alla colonna cervicale, alcuni nervi avevano subito dei danni e i medici parlavano di una possibile paralisi. Ero in cura da un neurologo. Il mio sistema nervoso era molto provato per la difficile professione e per la paura. Ero in vacanza Bombay, dove ho molti amici, tutti allievi di Iyengar, i quali, conoscendo i miei problemi, mi proposero di partecipare a una sua lezione. Restai affascinata dalla sua forza interiore e dal suo umorismo. Due giorni dopo andai a Pune nel suo istituto e chiesi ad Iyengar di poter essere aiutata da lui. Ma non fu facile: in un primo momento mi disse che era impossibile perché stava tenendo un seminario intensivo per allievi avanzati. Ma dopo due giorni di attesa, durante i quali rimasi seduta sui gradini dell'istituto, mi fece entrare e mi mise sulla piattaforma in una posizione dolorosissima, chiedendomi di non muovermi per 5 minuti e iniziò la sua lezione con circa 15 allievi. Le lacrime scendevano copiose e dopo 3 minuti uscii dalla posizione pensando che non se ne sarebbe accorto. Naturalmente mi sbagliavo e dopo una bella ramanzina, mi inserì nel corso che aveva iniziato con un gruppo di allievi sudafricani e inglesi.

> **"Quando insegnava un asana, le sue parole erano chiare, la sua voce dura ma stimolante, gli ordini diretti senza nessuna possibilità di scelta. Guruji correggeva tutti, i suoi occhi vedevano ogni piccolo particolare."**

Ogni posizione era tremendamente difficile e credo che senza l'aiuto di Geeta, che allora faceva da assistente al corso, non ce l'avrei fatta anche se avevo deciso di rimanere perché ero sicura che dopo sarei stata bene.

Si può pensare che Iyengar quando insegna sia un "duro" maestro nel senso che chiede e pretende: ma questo perché è la pratica yoga a esigere in ogni suo gradino (da quello terapeutico, a quelli più alti della meditazione, del samadhi) un dominio sul proprio corpo e la propria mente che non si può raggiungere senza sacrifici. Ingannare Iyengar durante le sue lezioni o nelle classi terapeutiche è impossibile. Ingannarlo fuori della classe è tutt'altro che difficile: le risate spontanee cui spesso si abbandona sono il riflesso della sua grande bontà di cuore e della sua innocenza.

Tornata a Roma, ero frastornata, osservavo il mio corpo e cercavo invano di rifare gli asana che mi erano stati insegnati senza molto successo. Iyengar mi aveva suggerito di prendere contatto con Vanda Scaravelli sua allieva e amica, che in quel periodo abitava a Roma. Vanda Scaravelli aveva conosciuto Iyengar tramite J. Krishamurti e Yehudin Menhuin che avevano invitato Iyengar durante il loro soggiorno nella casa estiva di Vanda in Svizzera. Per molte estati Vanda aveva ricevuto lezioni private da Iyengar. Così al mio ritorno a Roma mi misi in contatto con lei ed ebbi la fortuna di poter praticare a lungo sotto la sua guida fra un volo e l'altro.

Cercavo di andare a Pune due volte all'anno e fui fortunata perché in quel periodo si potevano frequentare i corsi intensivi senza lista di attesa dato che non erano molto affollati. Dopo alcuni anni, progressivamente lo yoga diventò fondamentale nella mia vita. Quando ero a Pune, durante la settimana frequentavo il corso intensivo al Ramamani Institute, mentre il sabato e la domenica mattina seguivo le classi di Iyengar a Bombay. Un sabato mattina sul treno trovai Guruji tutto solo, cosa veramente inusuale, davanti ad una tazza di the. Mi invitò a sedermi e mi disse: "Perché non inizi ad insegnare?" Rimasi senza parole: ero andata a Pune per chiedere il suo parere su questo argomento e cercavo il momento giusto per parlargliene. Mi aveva preceduto!

> **"Posso affermare che l'incontro con Guruji ha cambiato la mia vita. A lui devo moltissimo, soprattutto di aver portato nella mia vita lo yoga con il suo insegnamento, la sua pazienza e la sua straordinaria comprensione."**

Tramite Vanda scoprii che in Italia il metodo Iyengar veniva già insegnato: Radames Silvestri aveva una scuola a Venezia dal 1972 e Dona Holleman, allieva di B.K.S. Iyengar e insegnate in Olanda, nel 1974 aveva aperto con l'aiuto di Vanda Scaravelli una scuola a Firenze.

Nel 1982 lasciai il mio lavoro, aprii il primo centro a Roma e iniziai ad insegnare. L'insegnamento mi aiutò a praticare con maggiore intensità e a impegnarmi maggiormente. Parallelamente, grazie alla pratica costante, la mia salute cominciò a migliorare. Dopo un lungo lavoro, nel 1986 con il consenso del maestro, che ne approvò lo statuto, nacque a Roma l'Associazione Yoga B.K.S. Iyengar Italia dove iniziai la formazione di insegnanti.

Guruji venne per la prima volta in italia nel 1966. Da Gstaad (Svizzera) dove si trovava, si recò a Roma il 27 luglio e, accompagnato dal figlio di Vanda Scaravelli, fu ricevuto a Castel Gandolfo dal Papa in udienza privata. Successivamente Iyengar tornò in italia nel 1972 a Venezia per visitare la scuola di Radames Silvestri. Nel 1984 tornò a Roma.

Nel 1986 Guruji visitò di nuovo Roma, non ufficialmente, durante un viaggio in Europa accompagnato da Faeq Biria. In quell'occasione accettò di verificare il mio insegnamento e i miei allievi ebbero la fortuna di seguire una classe con la sua supervisione. Al teatro aurora tenne una conferenza e rispose alle domande dei partecipanti. Nel 1987 B.K.S. Iyengar tornò ufficialmente a Roma e a Firenze per assistere alla presentazione del suo film "Guruji" e in quell'occasione fu invitato a partecipare alla trasmissione televisiva pomeridiana di Rai2 "Italia Sera" condotta da Piero Badaloni.

Lo yoga di Iyengar stava sempre più diffondendosi in Italia, ma non mi sentivo in grado di gestire un'associazione nazionale da sola. Fortunatamente un gruppo di insegnanti di Firenze che aveva studiato molti anni con Dona Holleman e che si recava costantemente a Pune, con l'approvazione di Iyengar, nel 1990 diede origine all'associazione Light on Yoga Italia.

L'associazione, fondata da Giovanni Corbo, Pasquale Equizi, Gabriela Corsico Piccolini, Gabriella Giubilaro, Emilia Pagani, Paola Porta Casucci e Bianca Strens, è nata secondo l'indicazione di Guruji per raggruppare gli insegnanti, per mantenere stretti contatti con il "Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute " di Pune, salvaguardare l'insegnamento, organizzare i corsi insegnanti, promuovere la conoscenza e la diffusione dello yoga secondo il metodo Iyengar.

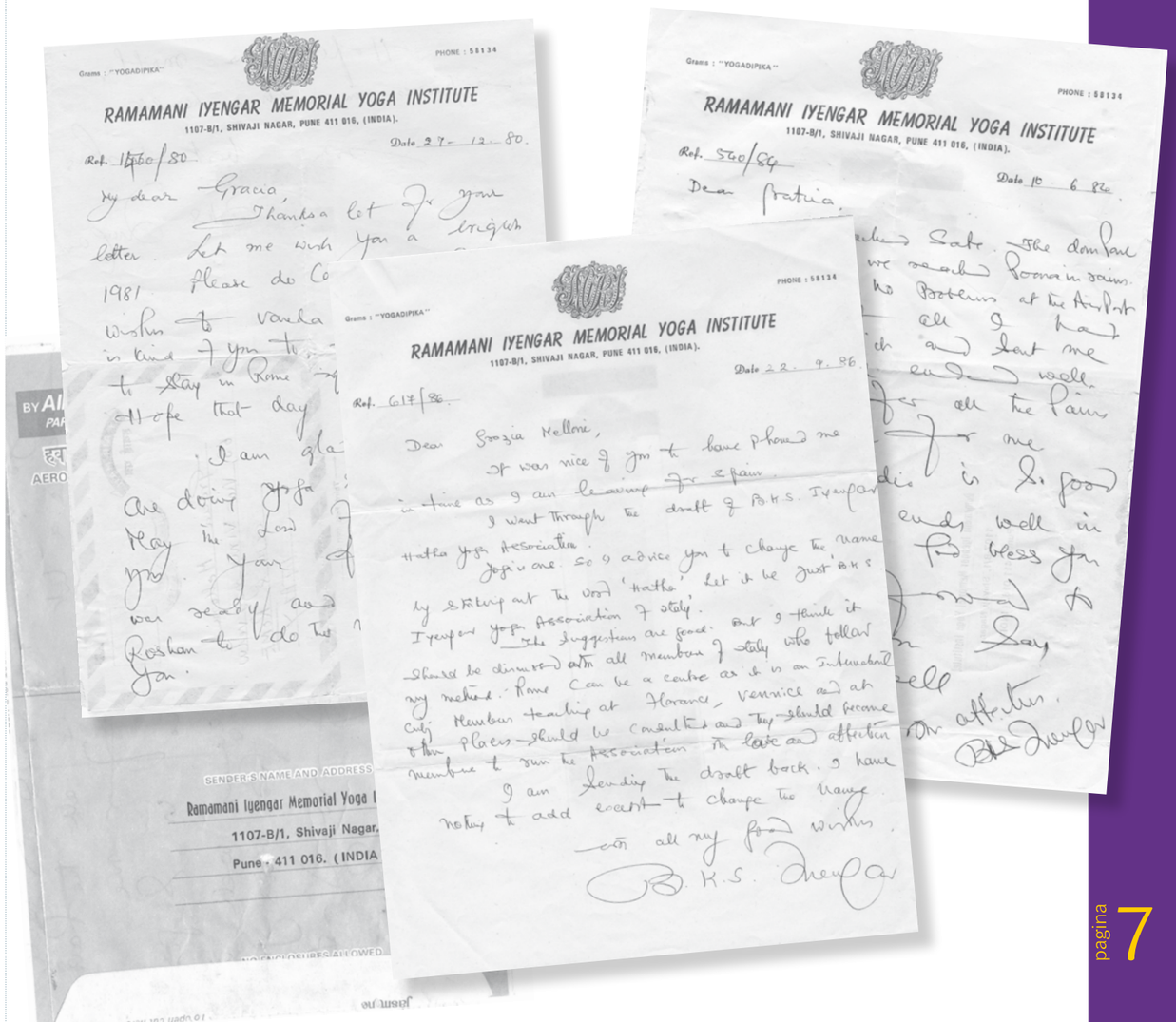
Da quel giorno la L.o.y. è cresciuta nel numero dei suoi iscritti e molti di essi lavorano per la sua crescita. Nel 1992 B.K.S. Iyengar autorizzò e convalidò il programma del corso di preparazione per gli insegnanti. Il primo corso di preparazione di maestri Iyengar yoga, della durata di due anni, venne tenuto da Gabriella Giubilaro e Bianca Strens.

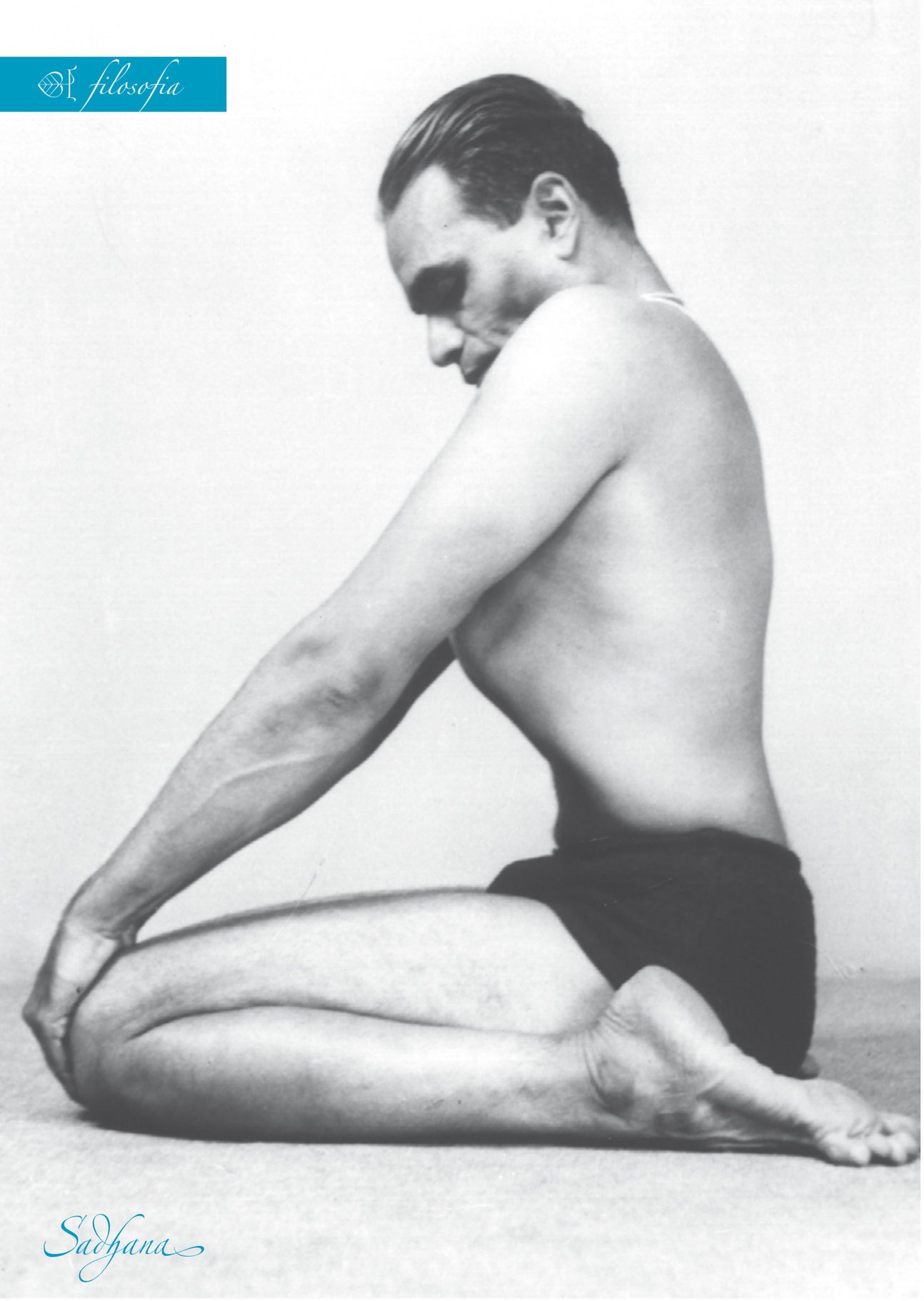
A partire dal settembre 2003 gli allievi entrarono a far parte dell'associazione. Nel 2004 è stata inviata a tutte le associazioni del mondo la "constitution guide", le linee guida per dare a tutti gli insegnanti del Metodo Iyengar™ una direttiva a cui attingere per la conduzione della propria associazione.

Da allora negli anni molte sono le modifiche ricevute, soprattutto per i corsi di formazione insegnanti. Nel maggio 2006 è stato aperto il sito dell'associazione italiana. Nel 2007 per salvaguardare il suo nome e il suo metodo, Iyengar legalizza un marchio ufficiale: l'associazione ha la licenza per usare ufficialmente il nome di Iyengar e il suo logo. Gli insegnanti diplomati per poter insegnare devono avere la licenza.

Oggi, al marzo 2011, in Italia si sono diplomati 243 insegnanti.

Grazie Guriji!





Karl Baier

BKS Iyengar e la *tradizione* Yoga

[prima parte]

Karl Baier
è insegnante di Iyengar Yoga nonché docente di filosofia presso l'università di Vienna e Salisburgo.

Copyright 2001 by Karl Baier

In India come in Occidente il metodo sviluppato da Guruji ha causato parecchi dibattiti caratterizzati soprattutto da cliché. Molti paragonano l'Iyengar Yoga a un mero esercizio fisico. Invece i suoi sostenitori negano tutto ciò. Io non voglio entrare nella controversia, ma soltanto dare un contributo analizzando la relazione tra il metodo Iyengar e lo Yoga tradizionale prendendo in esame solo alcuni aspetti, data la vastità dell'argomento.

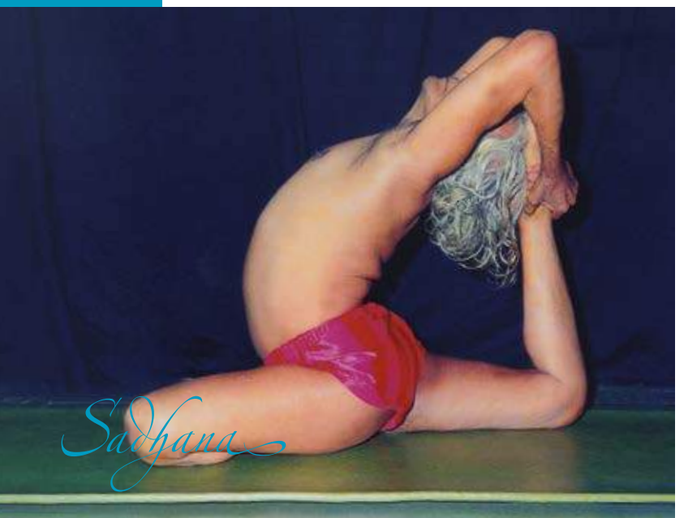
Per il suo settantesimo compleanno BKS Iyengar ha detto: "Quello che faccio è puro, autentico yoga tradizionale" spiegando: "Lo Yoga che insegno è il ***puro Astanga Yoga***, lo yoga degli otto passi, spiegato da Patanjali nei suoi 196 sutra, ognuno dei quali riflette una profonda conoscenza empirica, integrata con lo studio dei testi dell'Hatha Yoga, la B.Gita e altri."

Ma cosa significa questa purezza? Sarebbe superficiale pensare di restare puri ripetendo le cose nello stesso modo. Una cosa rimane pura se unita alla sua fonte e alla sua essenza primaria. Nel corso del tempo questa identità è possibile se le cose cambiano, mostrandosi in modo più fresco e nuovo. Per questa ragione se vogliamo preservare la purezza di qualcosa, la dobbiamo mantenere viva trasformandola secondo le nuove concezioni della comprensione, più adatte ai nostri tempi e alle nostre esperienze. Ed è appunto questo che cerca di fare BKS Iyengar nell'interpretare Patanjali quando dice: **"Molti hanno commentato i sutra di Patanjali. La maggior parte delle interpretazioni sono accademiche. Invece io sono partito da un punto di vista soggettivo, esaminando le mie sensazioni ed esperienze con i testi originali attraverso una pratica ininterrotta e in continua evoluzione."**
BKS Iyengar vuole rivelare l'essenza di Patanjali in modo nuovo usando due principi di interpretazione. Primo: rimanendo fedele al testo originale e non ai commenti accademici. Secondo: esaminando il messaggio del testo con la pratica personale dello yoga. Studiando la tradizione cerca di migliorare la comprensione del suo metodo, dando prio-

rità all'esperienza nel praticare e nell'insegnare. "Sebbene sia un uomo razionale, sono un sentimentale legato alla tradizione. Credo nelle affermazioni degli altri, seguo la loro linea di spiegazione e la sperimento per acquisire esperienza. Se l'esperienza combacia con le loro espressioni, accetto le loro asserzioni. Altrimenti le butto via, continuo a sperimentare, a fare esperienza e condivido tutto ciò con i miei allievi. Se la maggior parte risponde, la considero una prova e la diffondo." Quindi si prende la libertà di reinterpretare gli Yoga Sutra partendo dalla sua esperienza, usando la pratica e l'insegnamento dello yoga come banco di prova delle affermazioni scritte negli antichi testi.

BKS Iyengar afferma sempre di situarsi all'interno della tradizione dei suoi maestri: "Molti pensano che il mio metodo non ha nulla a che vedere con la tradizione. Questa è solo una supposizione e non un fatto perché il mio Guru ha avuto un guru che ha avuto un Guru il quale anche lui ha avuto un guru e così via. Io considero il mio Guru e il Guru del mio Guru i padri dello Yoga che hanno piantato il seme per analizzare e sviluppare l'aspetto pratico di questa arte. Il seme dello Yoga è lo stesso, ma l'albero cresce in diverse direzioni e i frutti hanno sapori diversi."

Quando gli è stato chiesto come valutava il suo modo di insegnare rispetto a quello del suo Guru, Iyengar ha risposto che negli ultimi trent'anni ha costantemente cambiato il suo metodo e la sua pratica degli *asana* è andata migliorando. Molti *asana* sono stati sviluppati da lui e l'uso dei supporti è una sua invenzione.
Quando Geeta S. Iyengar , che ha visto come Krishnamachar insegnava gli *asana*, paragona i due approcci, dice che la differenza più notevole si rivela nella mancanza di sequenza logica nella pratica degli *asana* di Krishnamachar. Secondo Geeta è stato Iyengar a introdurre il collegamento tra i movimenti e le posizioni considerando la struttura anatomica, la funzione fisiologica e gli effetti psicologici.



Un ultimo punto da menzionare è la scoperta dell'allineamento come principio base che differenzia gli *asana* di Iyengar con il vecchio modo di eseguirli. BKS Iyengar afferma: **"Cominciai a osservare le foto delle persone, tracciando linee tra il loro modo e il mio di eseguire gli asana, confrontando torace con torace, mano con mano, gomito con gomito. Le posizioni non erano allineate."** E questo allineamento è la precondizione necessaria per il *Dhyana* negli *asana*.
Iyengar, partendo dalla tradizione dell'Hatha Yoga e lavorando da solo, fa un passo avanti rivoluzionario nella pratica e nell'insegnamento degli *asana*.

Anche riguardo al *prānāyāma,* Iyengar ha seguito le proprie intuizioni perché il suo Guru si rifiutava di insegnarglielo a causa delle sue precarie condizioni di salute. È stato tipico del processo non dogmatico e autodidattico di Iyengar non copiare la posizione delle dita del suo Guru in *Nadi Sodana*, ma di usarle sulle narici come il suo allievo Yehudin Menuhin le posizionava sul violino. Come negli *asana*, la sfida dell'insegnamento lo ha portato a sperimentare e a innovare i metodi del *prānāyāma*. È importante notare come questa innovazione è allo stesso tempo un ritorno alle radici del *prānāyāma*. Per esempio Iyengar rifiuta di usare il metodo di contare mentre si respira. In questo è in accordo con gli Yoga Sutra. "Tutti i testi parlano di rapporto tra inspirazione, espirazione e ritenzione, mentre Patanjali non parla di rapporto, ma di profondità, finezza e precisione. Se ci si concentra sul contare, il praticante sarà soltanto interessato a raggiungere un certo numero e non al respiro, al movimento del respiro nel corpo. È meglio osservare il dolce fluire dell'inspirazione e dell'espirazione."

I metodi del *prānāyāma*, come la conta delle respirazioni, non avevano portato nessun beneficio ad Iyengar. Solo nel corso del tempo ha potuto sviluppare un metodo più gentile, semplice e raffinato. Questo metodo è più vicino al *prānāyāma* originale descritto nelle Upanisad, nella B.Gita e in Patanjali che alle tecniche descritte successivamente nei testi di Hatha Yoga e nei commenti agli Yoga Sutra.

Iyengar dice: **"Sottoponete le parole al test della vostra esperienza. Non lasciatevi entusiasmare dalle mie parole o da quelle di qualcun altro. Sperimentate ogni parola attraverso il lavoro e la pratica. Impegnatevi, scoprite! Sviluppate un'intelligenza originale attraverso l'esperienza e quell'originalità è meditazione."**[1]

[1] *B.K.S. Iyengar, "L'albero dello Yoga"*

Traduzione di ***Cinzia Monti***

Equilibrare gli elementi negli asana

BKS Iyengar

Nella *Bhāgavad-Gita* è scritto: "*Ya niśā sarva bhutanam, tasyam jagarti samyami, yasyam jagrati bhutani, sa nisa pasyato muneh"* (Quella che per tutti gli esseri è la notte, è l'ora della veglia per l'uomo che ha il controllo di sé. Quello che per tutti è il tempo della veglia, è la notte per il saggio raccolto).

Quando si esegue un asana ci sono alcune parti del corpo che sono connesse ai cinque *bhutas (prthvi, ap, tej, vayu, akash)*[1]. Ma anche le altre qualità dei *bhutas, i tanmatras (sabdha, sparsa, rasa, gandha, rupa)*[2], giocano un ruolo fondamentale nel nostro sadhana. Cosa sono i *tanmatras?*

Abbiamo il *sthula sarira* (il corpo grossolano). Ogni parte ha un *sthula* e un *suksma* (il corpo sottile) intrecciati insieme. Si intrecciano anche nelle azioni grossolane. I movimenti grossolani del corpo appartengono ai *bhutas,* quello che un individuo comprende sul momento. Ma ci sono i movimenti sottili che appartengono ai *tanmatras*. Sono questi che devono essere risvegliati perché non vengono alla luce facilmente. Per esempio in *Tadasana* i metatarsi toccano il pavimento. Ma avete mai pensato di toccare anche con le parti sottili della pianta e del tallone? Avete mai pensato di toccare anche con gli spazi tra i metatarsi che sono le parti sottili? Non tocchiamo mai queste parti che sono le parti sottili (*suksma)* che io definisco i *munis,* i saggi!

I *munis* dormono quando un individuo medio è sveglio e i *munis* sono svegli quando un individuo medio va a dormire. Queste parti sottili che io chiamo *munis* si risvegliano quando un individuo medio va a dormire. Così quando toccato lo spazio tra i metatarsi, risvegliato il *munis* che è in voi.

[...] In ogni asana bisogna identificare queste parti sottili. La parte superiore del tallone interno è la parte sottile in *Tad*asana. Gli asana devono soggiogare queste aree. Noi non pratichiamo per soggiogare queste aree perché la nostra intelligenza incontra un ostacolo. Pensate all'importanza dei *bhutas,* ma non a quella dei *tanmatras*. Ma dovete studiare lo spazio, il corpo sottile, in ogni asana.

Patanjali afferma: "*Vitarkabadhane pratipaksabhavanam" (I principi che vanno contro yama e nyama devono essere controbilanciati con la conoscenza della discriminazione II.33).* È un *sutra* molto bel-

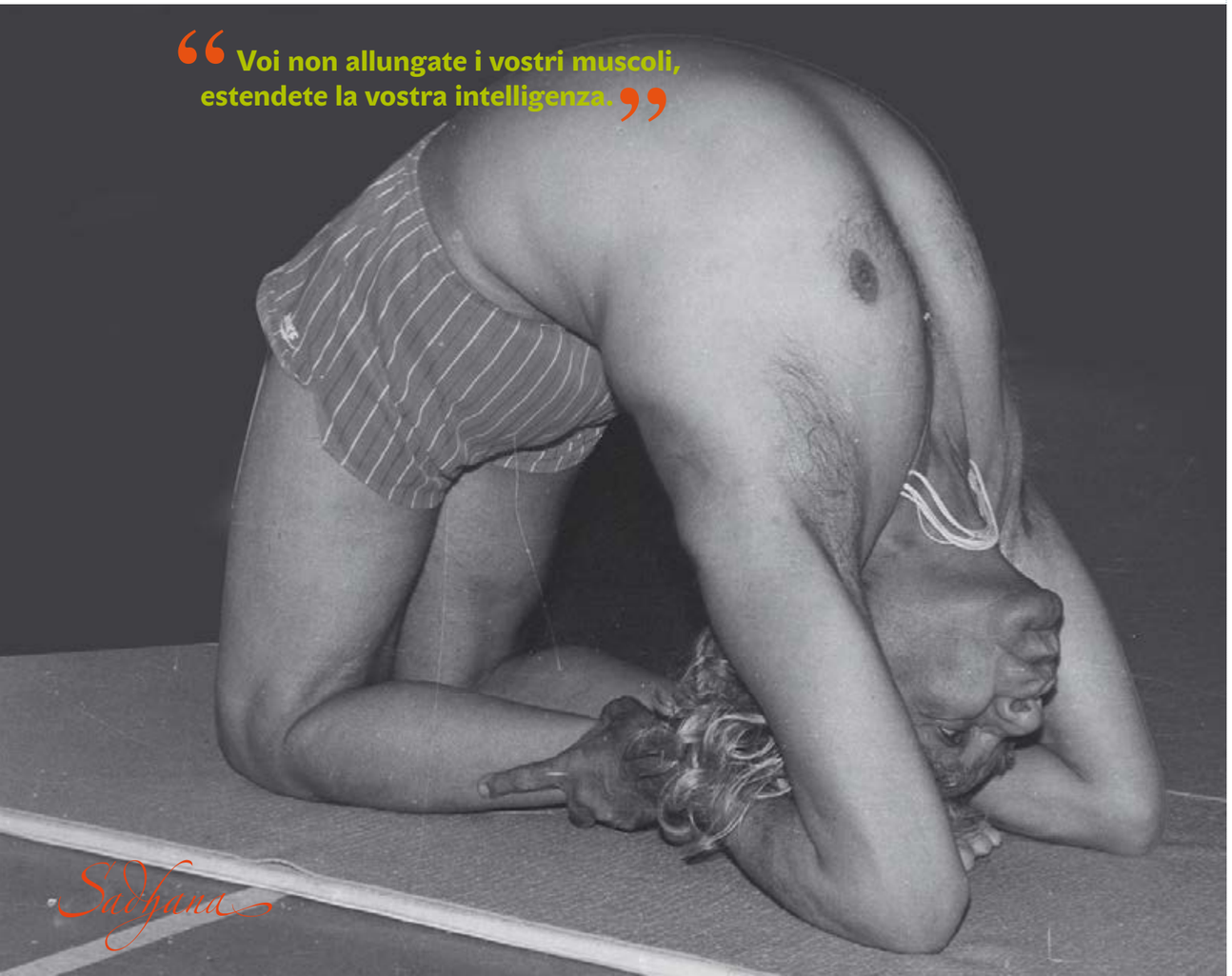
lo. Quando eseguite *Trikonasana* a destra, la parte sottile della pianta del piede si apre, il tallone collassa. A sinistra il tallone si allarga, ma la pianta del piede collassa. Questo è il significato pratico di *pratipaksabhavanam (pratipaksa=lato opposto; bhavanam= creare, manifestare, sentire. Bhavanam* è sentire mentre *badhana* è soffocamento.

Dobbiamo connettere e collegare le due parti del corpo. Dobbiamo sentire lo spazio in tutti gli asana come in *Tadasana*.

> **“Non devono esserci distorsioni negli asana.”**

Quando eseguite *Tadasana,* dovete comprendere quanto sia importante interpretare *Tadasana* in tutti gli altri asana. Se eseguite *Sirsasana,* osservate le diverse funzioni del corpo dai piedi, al tronco fino alle ascelle. Perché vi muovete? Prashant dice spesso nelle sue classi che *Sirsasana* non è altro che *Tadasana* invertita. Questo è formalmente corretto, ma lo yoga ci insegna a rendere pratico il pensiero formale. Quando teoria e pratica vengono unite, allora nasce la maturità nella comprensione e nella pratica. Fino ad allora la vostra pratica sarà zoppicante.

Studiate come posizionate le dita dei piedi in *Tadasana*. Le dita dei piedi non sono posizionate saldamente sul pavimento come la pianta e i talloni. Rimangono per aria. Dovete imparare ad aggiustare le dita dei piedi in *Sirsasana*. Un suggerimento: la parte inferiore delle dita dei piedi non tocca completamente il pavimento, al contrario di pianta e talloni. Allora aggiustate le dita dei piedi in *Sirsasana* ora che sono in aria. Se lo spazio oscilla, anche i piedi oscillano. Il piede di *Sirsasana,* il tallone dell'avambraccio, non tocca il pavimento come non tocca lo spazio fra i metatarsi. Immaginateli come collinette e pensate che tra queste collinette ci sia il *suksma sthana*. Le parti sottili devono toccare quanto quelle grossolane.



Sto toccando le ossa? Le ossa sono il centro del corpo. Osservate la carne, le fibre e la pelle. L'osso deve essere la parte centrale, il punto focale. Le ossa appartengono al *prthvi tatva* (l'elemento terra). La terra è stabile. Le ossa sono la base per acquisire la stabilità negli asana.

> **“È l'osso e non la carne che dà stabilità all'asana.”**

Voi eseguite *Sirsasana* con l'*ap tatva* (l'elemento acqua) che sono i muscoli e dimenticate l'elemento terra delle ossa. Se pensate e lavorate sulle ossa, imparerete a lavorare anche con il *prana* e il *vayu* come i muscoli al centro che alimentano sia l'osso che la pelle. Osservate la vostra *Sirsasana* quando l'osso forma l'elemento terra e i muscoli alimentano in modo uguale pelle e ossa. Allora la vostra *Sirsasana* sarà diversa.

Ogni asana integra e completa l'altro. In *Sirsasana* voi toccate prima la carne e poi l'osso, mentre in *Viparita Dandasana* prima toccate l'osso e poi la carne. Dovete osservare l'interconnessione tra gli asana che vi fa da guida. Ma voi non osservate e non imparate. Un allungamento non è mai fisico. Voi non allungate i vostri muscoli, estendete la vostra intelligenza. Questo si chiama *vjnana tattva,* cioè *vayu tattva*. *Vayu tattva* arriva quando i *tejas tattva* aiutano l'*apa tattva,* le parti acquose dei muscoli. I muscoli hanno la qualità dell'acqua. Come si equilibra? Il suo equilibrio dipende dal *vayu tattva* (elemento aria). Dovete studiare come l'*ap tattva* si aggiusta attraverso il *vayu tattva*. Se bilanciate gli elementi aria, acqua e fuoco in un asana, allora si creerà spazio nei vostri asana. Spazio significa vastità. Restringete lo spazio quando non eseguite l'asana correttamente. Lo spazio diminuisce. Nel momento in cui lo capite, state usando i *tejas tattva* che possono essere aggiustati e riaggiustati fino a quando non sentite la lunghezza del corpo. Allora siete consci della gamba destra, di quella sinistra, della spina dorsale, del latissimus, delle ascelle. Sentite la consapevolezza ovunque. Quando eseguite *Sarvangasana,* osservate se il gomito ruota in fuori o in dentro, se è in linea con il tallone interno. Non potete presentare gli asana complessi fino a quando non conoscete le basi. Molti sono convinti che non ci sia bisogno di asana complicati. Ma perché dobbiamo praticarli? Per imparare a compenetrare.

In *Viparita Dandasana* la testa è giù come in *Sirsasana,* [...] ma comprendendo il movimento di *Viparita Dandasana,* imparate a eseguire *Sirsasana*. Sebbene *Sirsasana* sia più semplice di *Viparita Dandasana,* quest'ultima vi guida a eseguire *Sirsasana*. Lavoriamo sul corpo grossolano, ma non sul corpo sottile. La combinazione dei due ci aiuta a sperimentare *atma(anima suprema)*. I *pancha tanmatras* lavorano nel momento in cui toccate il corpo interno. I *panca vayus* agiscono da soli e allora nasce il ritmo nell'asana.

Questo ritmo è conosciuto come *sthiram sukham asanam*. Ma non c'è comodità senza disciplina. Quello che definite libertà nella beatitudine è diverso dal libertinismo, cioè fare quello che si vuole. Questa non è libertà. Solo l'azione disciplinata vi conduce alla libertà. Per questo dovete capire ogni parte del corpo.

[...] Voi sapete quale parte lavora in *Urdhva Hastasana*. La parte sottile è il "divisore" dell'ascella. La pelle si apre quando eseguite *Urdhva Hastasana,* ma l'addormentate in *Adho Mukha Svanasana*. Dov'è il vostro *jagrut jagrut avastha (stato di attenzione costante)?*Avete imparato le azioni coinvolte nel portare le mani verso l'alto. Le avete digerite. Ci avete riflettuto. Ma poi quando fate *Sirsasana,* lo stesso angolo esterno dell'ascella dorme e nessuno lo sa.

Se risvegliate il *muni* in questa parte, allora acquisirete la qualità del discernimento, *viveka khyati*. Questo discernimento non è altro che uno dei caratteri del saggio. Patanjali afferma: *jnana dipti aviveka khyatih*. Ci deve essere un flusso ininterrotto di intelligenza nella nostra pratica.

[...] Tenete gli occhi aperti, tenete la vostra intelligenza aperta, aprite le orecchie. Perché vi chiedo di aprire le orecchie? Potete vedere la vostra schiena quando eseguite un asana? Però potete sentirne la vibrazione. Dovreste sapere dove sono gli occhi e le orecchie in un asana. Potete sentire la vibrazione attraverso le orecchie, il *rupa* dagli occhi. Quando vibrazione e *rupa* si incontrano allora è *sthiram sukham asana*. Non c'è squilibrio, nessuna variazione nella formazione muscolare, nessun cambiamento, sia che eseguiate *Natarajasana o Hanumanasana*. Mantenete quello che fate in *Tadasana* e allora sarete vicini alla divinità. Questo è *ananta samapattibhyam*. Gli asana *sono ananta samapattibhya*. Sono vicino ad Ananta, a dio. È così che dovete praticare gli asana.

Articolo tratto da Yoga Rahasya vol.13 n.3; 2006

Traduzione di ***Cinzia Monti***

[1] *Terra (prthv), Aria(akash), Acqua(ap), Vento (vaju), Fuoco (tej)*
[2] *Parola (sabdha), Tatto(sparsa), Sapere (rasa), Odorato(gandha), Forma(rupa)*

PRANAYAMA

BKS Iyengar da Astadala Yogamala – Vol 2

Ogni individuo cerca di trovare la pace. La pace appartiene al regno del cuore, al campo della mente e alla sede delle emozioni. La pace arriva solo quando si vince la battaglia tra la gioia e la tristezza, tra il piacere, il dolore, la lussuria e la malignità attraverso lo sforzo della disciplina yogica e della grazia divina.

[...] Patanjali afferma che quando la mente è calma e silenziosa, allora lo yogi riposa nella sua dimora, lo *jivātman* (Y.S. I.3). La mente è calma solo quando l'uomo comprende le cause della rabbia, della tristezza e della delusione. Patanjali spiega con chiarezza cristallina che l'orgoglio, l'attaccamento ai desideri, l'avversione verso la tristezza e la paura che la vita possa scivolar via, sono la fonte della sofferenza. Nel momento in cui vengono analizzati, capiti e, attraverso la pratica della disciplina yogica, dominati, tutti gli sconvolgimenti emozionali sono sublimati e arriva la pace.

La pratica del *prānāyāma* ha il potere di calmare la mente agitata. I saggi hanno definito il *prānāyāma* come il perno delle ruote dello yoga. È il cuore dello yoga, una delle pietre di paragone della pace e del benessere spirituale.

Il *prānā,* sebbene sia uno, ha molte ramificazioni. *Prana* significa energia a tutti i livelli: fisici, mentali, intellettuali, sessuali, nucleari, spirituali o cosmici. Il *prānā* come energia vibra come calore, luce, gravità, magnetismo ed elettricità.

Nelle *Upanisad* si dice che il *prānā* penetra in noi come penetra nel sole che ci dà la vita, nella luna, nelle stelle, nelle piante, nelle nuvole, nel vento, nella pioggia, nella terra, nell'acqua, nel fuoco e così via. È in tutto ciò che esiste nell'universo.

Nelle *Chāndogya Upanisad* (VII. 15, 1-4) si dice che la vita è più grande della speranza; il soffio vitale è agganciato come i raggi sono agganciati al perno della ruota. Il respiro dà la vita alle creature viventi. È il padre di tutti, la madre di tutti, il fratello di tutti, la sorella di tutti, il maestro di tutti e il *Brahman* di tutti. Il respiro è tutto questo. Colui che lo vede, lo pensa e lo capisce diventa un eccellente oratore, il che significa che le sue parole sono piene di verità.

[...] Anche nell'*"Hathayoga Pradipikā"* si afferma che fino a quando c'è il respiro nel corpo, c'è vita. Quando il respiro ci abbandona, la vita ci abbandona (H.Y.P. II.3). Però Svātmārāma, l'autore di "*Hathayoga Pradipikā",* afferma che là dove c'è il respiro, c'è la mente e dove c'è la mente, là c'è il respiro. Patanjali suggerisce metodi alternativi per calmare la coscienza. Uno di questi è il controllo del fluire del respiro. La coscienza *(citta)* e l'energia *(prānā)* sono come le due rive del fiume o le due ali del veggente. Se il respiro è irregolare, la mente oscilla. Quando il respiro è fermo, la mente è quiete. Se il respiro e la mente sono calmi, nell'uomo fluisce una tranquilla serenità.

PRĀNA E PRĀNA VRTTI

Cale vāte calam cittam, niścale niścalam bhavet (H.Y.P. II.2)

Come fluisce il respiro, così si muove la mente.

Quando il respiro è calmo, anche la mente diventa ferma e silenziosa.

Il movimento della nostra respirazione normale non è ritmico. L'inspirazione può essere lunga e l'espirazione può essere corta, oppure l'inspirazione corta e l'espirazione lunga. Se si presta attenzione all'inalazione e all'espirazione, si sperimenta un effetto di neutralizzazione della mente. Questa reazione della mente alla regolazione del respiro ha portato Svātmārāma a concludere che il controllo del *prānā* è la chiave verso l'emancipazione.

Anche Patanjali asserisce che il controllo del *prānāyāma* rimuove il velo che copre la fiamma dell'intelligenza e annuncia l'alba della saggezza (Y.S. II.52). Più avanti afferma che la mente acquisisce la competenza per muoversi verso la concentrazione per la realizzazione del veggente (Y.S. II.53). Il *prānāyāma* diventa la pietra di paragone per la realizzazione del sé.

> **"Come fluisce il respiro, così si muove la mente.**
>
> **Quando il respiro è calmo, anche la mente diventa ferma e silenziosa."**

Come il Sole diffonde la luce in modo uniforme sulla Terra, anche il *prānā* si diffonde uniformemente in tutto il creato. *Prānā* è bioenergia o energia vitale o forza vitale. In modo approssimativo il p*rānā* viene chiamato "respiro" o *vāyu*. Attraverso il *prānā* è possibile la respirazione e si acquisisce vitalità o forza. La vita si esaurisce quando il *prānā* ci abbandona. Il respiro che inaliamo trasporta potenti agenti ossigenanti in forma ionica, invigorendo le cellule e permettendo loro di caricare e scaricare la corrente affinché i vari sistemi di cui è composto l'essere umano possano funzionare efficacemente.

Per convenienza il *prānā* assume nomi diversi a seconda della localizzazione e della funzione nel corpo. Abbiamo *prānā, apāna, samāna, udāna e vyāna. Il prānā è* localizzato nella regione del torace. Controlla i movimenti del respiro e assorbe l'energia vitale atmosferica. L'*apāna,* situato nella parte bassa del tronco, aiuta a eliminare le urine, il seme e le feci. *Samāna* è al centro del tronco e aiuta la digestione e l'assimilazione. *Udāna* si trova nella regione della gola ed è preposto alla respirazione e all'introduzione del cibo. Inoltre controlla le corde vocali. *Vyāna* pervade l'intero corpo e distribuisce l'energia ricevuta dall'aria e dal cibo attraverso la circolazione sanguigna e il sistema nervoso. Ci sono altre cinque energie sussidiarie, *nāga, kūma, krkara, devadatta* e *dhanamjaya. Nāga* allevia la pressione nell'addome. *Kūma* controlla i movimenti delle palpebre, evita a corpi estranei di entrare negli occhi e aiuta i muscoli degli occhi a contrarsi o a dilatarsi a seconda dell'intensità della luce. *Krkara* impedisce a corpi estranei di entrare nelle narici o nella gola. Se qualcosa entra, *krkara* stimola la tosse o lo starnuto per farlo uscire. *Devadatta* provoca lo sbadiglio e induce al sonno mentre *dhanamjaya* produce il flemma che agisce da cuscinetto all'interno del nostro sistema vitale. Si pensa che questo *upavāyu* rimanga nel corpo anche dopo la morte e che gonfi e degeneri i corpi.

Ora conoscete che cos'è il *prānā.* Ma che cos'è il *prānāyāma?* È un'ascensione verticale, un'espan-

sione verticale e un'estensione circolare del respiro nei polmoni, nella gabbia toracica e nelle pareti del torace al fine di estendere ed espandere. È una parola composta formata da *prānā* e da *āyāma*. *Prānā* significa energia, *āyāma* significa allungamento, estensione, espansione, lunghezza, regolazione, prolungamento e restrizione. Consiste in quattro aspetti: inspirazione (*pūraka*), ritenzione interna (*antara kumbhaka*), espirazione (*recaka*) e ritenzione esterna (*bāhya kumbhaka*). *Pūraka* è l'inspirazione lunga, sostenuta, sottile, profonda, lenta e ritmica. **Nell'inspirazione gli ingredienti energizzanti dell'aria atmosferica filtrano in modo sensibile nelle cellule dei polmoni ringiovanendo i tessuti. Questo non solo porta a uno stato di maggior benessere, ma rende la vita più fruttuosa**. Poi attraverso *antara kumbhaka* (la ritenzione del respiro) l'energia incamerata viene distribuita all'intero sistema attraverso la circolazione sanguigna. *Recaka è* l'arte della lenta e profonda espirazione attraverso cui vengono espulse tutte le tossine. Infine con *bāhya kumbhaka* (la ritenzione esterna) vengono prosciugati tutti gli stati di tensione e la mente rimane calma e silenziosa.

TIPI DI PRĀNĀYĀMA

Come esistono diversi *āsana,* anche il *prānāyāma* assume forme diverse. Il *prānāyāma* migliore è *nādī śodhana prānāyāma*. Il nome completo suggerisce al praticante che deve cercare e seguire il *prānānādī,* il canale attraverso il quale il respiro purificato passa attraverso le narici, posizionando i polpastrelli delle dita in maniera attenta e corretta. Solo in questo modo il praticante ottiene benefici seguendo, secondo Svātmārāma, i principi di *yama* e *niyama*. Svātmārāma nomina otto tipi di *prānāyāma* chiamati *kumbhaka,* ritenzione del respiro. *Kumbha* significa vaso. Il torace rappresenta un vaso o una brocca, da qui il nome *kumbhaka*. Nell'Hathayoga Pradīpikā si dice che uno studente di yoga dovrebbe praticare il *prānāyāma* quattro volte al giorno per ottanta cicli di ciascun tipo di pranayama. Ciò significherebbe 4-5 ore al giorno. Oggigiorno non è possibile praticare in questo modo, ma è consigliabile almeno una volta al giorno e per tutto il tempo che cervello e polmoni mantengono il ritmo e la profondità di ogni respiro con facilità.

Prānāyāma non vuol dire respirazione forzata. Nella respirazione forzata i muscoli facciali e le cellule del cervello si irrigidiscono. Le pareti del torace (i muscoli intercostali e le costole) vengono sollevate e abbassate con un forte risucchio nell'inspirazione e una forte espulsione nell'espirazione. Come l'acqua versata con violenza rischia di rompere il contenitore, così il respiro forzato crea danni nei polmoni. Nel *prānāyāma* invece i muscoli facciali e le cellule del cervello vengono mantenuti passivi e ricettivi. L'arte di equilibrare lo sforzo durante l'inspirazione e l'espirazione deve essere sincronizzata con la ricettività delle cellule dei polmoni. Nell'espirazione l'aria viene rilasciata gradualmente dando ai polmoni il modo di utilizzare al massimo l'ossigeno inspirato. Questa osservazione passiva da fiducia e calma il centro emozionale. Il *prānāyāma* nutre il corpo di energia ossigenata.

EFFETTI DEL PRĀNĀYĀMA

I testi classici, oltre a descrivere gli effetti di una pratica corretta, avvertono il praticante degli effetti negativi della pratica scorretta. Svātmārāma afferma: "Una pratica scorretta del *prānāyāma* causa molte malattie come singhiozzo, prurito nelle orecchie e una sensazione di bruciore negli occhi (HYP, II.17)." Questi sono i sintomi della pressione alta. La giusta pratica libera dai disturbi psicofisiologici, dà salute al corpo, lucidità, intelligenza e tranquillità alla mente.

Gli ASANA SONO ESSENZIALI PER IL PRĀNĀYĀMA?

Il Sé è il nucleo e il corpo è il suo involucro. Gli asana uniscono il nucleo all'involucro, cosicché il conosciuto (il corpo) può fondersi con l'ignoto (il Sé) per diventare un'unità. Mentre si pratica un *asana,* bisogna osservare cosa succede nel corpo. La coordinazione tra corpo e mente e il totale assorbimento del Sé è il fondamento di ogni posizione. Tutti i testi di *yoga* pongono l'accento sul fatto che la padronanza degli asana sia il prerequisito per la pratica del *prānāyāma*. Gli asana aiutano a mantenere pulito il sistema nervoso affinché l'energia introdotta si muova continuamente senza ostacoli. Se i nervi sono corrosi e bloccati dallo stress, come può il *prānā* raggiungere l'obiettivo? Nell'*"Hathayoga Pradipikā"* si afferma che la pratica di *asana* e *prānāyāma "solleva il velo che imprigiona il corpo e la mente."* È il ponte tra la mente e il Sé, è lo strumento che allontana l'oscurità e l'ignoranza per portarvi conoscenza e immortalità, è un'arte che permette di godere di una pace assoluta.

Traduzione di ***Cinzia Monti***

la gerarchia della pratica: l'uso del respiro negli asana

di Prashant S. Iyengar

C'è una gerarchia nella pratica degli asana, specialmente nell'uso del respiro. I principianti devono respirare normalmente e non trattenere il respiro. Non devono fare niente con il respiro. A un livello più alto, la respirazione normale non consente nessuna penetrazione più profonda dell'asana. Per ottenere certe contrazioni nel corpo, bisogna espirare completamente oppure inspirare più profondamente per sollevare il torace. Non si ottiene alcuna penetrazione in un asana, a un livello più alto di pratica, se non si esegue una respirazione normale più intensa.

Un principiante deve imparare la posizione e lavora solo a livello fisico. Quando sulla posizione non c'è più confusione, allora si possono introdurre le tecniche respiratorie.

Lo Yoga è basato sul *prana* e *prana* è respiro. Bisogna applicare le tecnologie, i modelli e le varietà della respirazione quando si lavora sul *prana* degli asana.

[...] Le tecniche si dispiegano una volta superato il livello di principiante. Per questo a volte dico che le tecniche descritte in "Teoria e pratica dello yoga" riguardo a *Trikonasana* sono per principianti. Nel momento in cui si avanza nella pratica, bisognerà fare molte altre cose. Dato che si va in *Trikonasana* espirando e si torna inspirando, perché non fare alcune cose di *Trikonasana* con l'espirazione e l'inspirazione? Nell'eseguire *Trikonasana* voi "non fate" errori. L'insegnante dice: "Espirate e scendete, inspirate e salite". Dovete scoprire cosa "non fare" nell'inspirazione. Quando eseguite *Trikonasana,* non state solo facendo; spesso voi "non fate" errori.

> **"È impossibile continuare a fare, a fare, a fare. Dovete "non fare" tante cose. A volte notate che la lingua è contratta, il viso è contratto. Ma non dovete rilassare il viso, dovete "non fare" la contrazione."**

Ecco perché, di regola, si dice di espirare e scendere e inspirare e salire. Qualunque cosa voi facciate in posizione, è connessa con il respiro. Per questo dovete sapere cosa fare con l'espirazione, cosa fare con l'inspirazione, cosa "non fare" con l'espirazione, cosa "non fare" con l'inspirazione, come creare uno stato di neutralità con l'espirazione o l'inspirazione. *Trikonasana* si può fare per le gambe, per la vita, per le anche, per la colonna, per la schiena, per le scapole. Il respiro cambia a seconda dell'obiettivo. Se volete lavorare sull'incavo delle anche e sulla regione pelvica, dovrete respirare in modo tale da raggiungere le anche e mobilitare il bacino. Se volete fare qualcosa con le scapole, dovrete espirare nelle scapole. Se volete lavorare sulle gambe, dovrete espirare e inspirare in modo tale da poter ruotare le gambe, allungare le gambe, contrarre le gambe o qualsiasi cosa deve essere fatta.

Dovete mobilitare il *prana* nelle diverse parti per accedere alle diverse parti. Dovete usare il respiro a seconda delle parti che volete aggiustare.

Articolo tratto da Yoga Rahasya vol. 13 n. 3; 2006

Traduzione di ***Cinzia Monti***

Bobbie Fultz
è Intermediate Junior II

Vive e lavora a
Santa Fe, New Mexico USA
Yoga Vidya Studio

È stata così gentile da scrivere appositamente per noi la sua storia.

Bobbie Fultz

la forza dell'*umiltà*

Non stavo pensando affatto alla scoliosi quando all'inizio degli anni '60 vidi Richard Hittleman[1] in Tv che presentava lo yoga per la salute insieme alla sua modella Diana. Milioni di persone, tra cui io stessa, furono introdotte all'Hatha Yoga e all'Advaita Vedanta grazie a questo programma che andò in onda per quattro anni e mezzo senza interruzione. Continuai a studiare yoga attraverso un corso di religioni comparate all'università praticandolo con un gruppo di compagni. In quel periodo molti hippy praticavano asana molto semplici come parte della ricerca per espandere la coscienza. Swami Satchidananda condusse una sessione di pranayama a Woodstock. Io sperimentai tutte le varianti di quello che all'epoca veniva chiamato yoga: yoga integrale, Sivananda Vedanta Yoga, yoga dell'Himalaya, Kripalu Yoga. Non pensavo che la mia scoliosi fosse in relazione con queste attività. Ero più interessata alle basi etico-filosofiche della pratica fisica. Nessuno si preoccupava di come eseguivo gli asana. L'insegnante mostrava la posizione e si copiava quello che si pensava di aver visto.

Incontrai B.K.S. Iyengar alla sessione di domande e risposte proposte dall' IYNAUS a New York alla St. John the DivinÈs Cathedral nel 1987. Il mio insegnante domandò quale asana potesse essere più appropriata per la mia scoliosi, ma non sapevamo che per ottenere la risposta bisognava salire sul palco e lavorare con Guruji. Quindi passarono altri due anni prima che mi sentissi pronta per lavorare con lui e frequentare per due mesi le classi a Puna. Fu comunque una dura prova. B.K.S. Iyengar è un grande psicologo. Ottiene sempre una risposta dai suoi studenti nonostante quello che loro pensano di essere capaci di fare. Questo è parte inerente del suo metodo di yoga.

A New York non c'erano studi all'epoca. Recandomi a Puna lavorai per la prima volta con le corde e con i vari supporti di legno. Dato che era la prima volta che mi recavo all'estero, durante le prime tre settimane soffrii di una forte dissenteria. Poi guarii e potei recarmi in istituto due volte al giorno per due mesi. In questo modo la mia visione degli asana cambiò radicalmente. Da allora sono tornata a Puna altre sei volte.

L'Iyengar Yoga™ è diventato famoso come yoga terapeutico per la sua capacità di analizzare gli strati più profondi del sé e sopportare i dolori e le agonie per spianare protuberanze e gonfiori del corpo fisico. Aprire trent'anni di scoliosi non è una cosa facile ed è una continua lotta contro la volontà della scoliosi di controllare il corpo. Qualcuno, quando mi vede sul tappetino dell'insegnante, si deprime osservando la forte scoliosi presente ancora nella mia spina dorsale. Non è sparita. Anche i chirurghi ammettono che, nonostante tutti i loro strumenti e il loro know-how scientifico, non possono allungarla o scioglierla completamente. Il loro unico obiettivo è stabilizzare il deterioramento e allineare la cintura scapolare e il bacino. Non offrono nient'altro che un po' di chirurgia estetica per ridurre le costole che vanno in fuori.

> **"Invece lo yoga offre una esperienza di vita più profonda e assoluta. Il corpo scheletro-muscolare è solo l'esterno, il punto di partenza di quello che si può realizzare. Lo yoga offre più del mero trattamento contro il mal di schiena. Perché fermarsi lì?"**

Scherzando dico sempre che lo yoga mi ha insegnato tutto. Per vivere e lavorare come insegnante di yoga nell'Arsha Vidya Gurukulam, un ashram tradizionale di Advaita Vedanta in Pennsylvania, ho dovuto imparare a guidare l'automobile. Poi ho imparato a insegnare yoga ai bambini delle famiglie che vivevano nell'ashram. Nel mio primo viaggio in Europa ero stata invitata come insegnante ospite per un seminario di due settimane ad Amburgo. Sono stata spesso invitata in Francia, Italia, Gran Bretagna e anche in Russia. Arrivo in Paesi di cui non parlo la lingua e nelle stazioni o negli aeroporti mi guardo intorno cercando chi mi ha invitato per insegnare. Ora la sfida è comunicare l'insegnamento, trasmettere le informazioni che ho ricevuto dagli Iyengar e da tutti gli insegnanti senior in questi ventitré anni di classi e seminari, per inspirare altre persone a perseverare nella via dello yoga nonostante le difficoltà.

*Traduzione di **Cinzia Monti***

Scheda tecnica di Arti H. Mehta [prima parte]

Adho Mukha Svanasana

AMS è uno degli asana che, praticato correttamente, permette di alleviare simultaneamente la fatica fisica e la fatica mentale.

Rinfresca il cervello e rigenera rapidamente il praticante.

È tuttavia importante realizzarlo con un perfetto allineamento.

Per ragggiungere questa perfezione Guruji ci ha insegnato diversi modi di procedere.
Ho compilato qui sia le istruzioni per l'uso di differenti supporti, sia quelle per una pratica senza supporto.

ADHO MUKHA SVANASANA CLASSICO

Descriverò qui di seguito come dev'essere aggiustata ogni parte del corpo. Benché le istruzioni vengano indicate per facilitare la comprensione e la comunicazione, gli effetti concernono tutto il corpo nell'insieme e non semplicemente la parte descritta. Inoltre bisogna tenere presente che quando una parte è stata aggiustata occorre mantenere tale aggiustamento mentre si evolve verso l'aggiustamento degli altri segmenti del corpo.

PALMO DELLE MANI

- Allungate la pelle di tutto il palmo, dalla punta delle dita fino al polso, verso terra; muovete la carne verso le ossa.
- Osservate le articolazioni delle dita: tutte le articolazioni devono essere parallele e in contatto con il pavimento. Le tre articolazioni di ogni dito devono toccare il suolo in ugual modo.
- Premete le articolazioni come una ventosa per sentire il pavimento.
- Allungate i palmi e le dita delle mani: l'energia non deve indebolirsi.
- Sulla metà anteriore della mano l'energia muove in avanti, sulla metà posteriore della mano l'energia muove indietro.
- Continuate ad allungare il dito medio e ruotate i bordi del medio verso il suolo.
- L'estensione del dito medio aiuta ad allungare il dorso e il collo.
- Il centro dell'unghia dei due medi dev'essere allineato (le dita aggressive sono l'indice e il medio). Mantenete tutte le articolazioni parallele tra loro.
- Osservate che i medi si allungano in avanti, mentre le altre dita vanno verso le braccia.
- Mantenete il contatto di tutte le articolazioni della mano con il suolo in modo uniforme. Riportate la carne in direzione del tronco, ma mantenete le ossa stabili.
- Quando muovete la testa, la pelle dei palmi oscilla: premete la pelle sulla base dell'indice verso terra. Questa azione ha l'effetto di allargare i polsi.

"Dopo aver eseguito quest'asana, guardate i palmi delle vostre mani e saprete immediatamente quale dei due ha esercitato maggiore pressione"

AVAMBRACCIO

- Osservate gli avambracci: osservate quale è più spesso, quale più sottile, quale è corto, quale lungo. Dovrebbe esserci una superficie sottile tra i bordi dei polsi e gli avambracci.
- Per sollevare gli avambracci più efficacemente chiedete a qualcuno di aiutarvi sistemando un mattone sotto ogni avambraccio.
- Rendete paralleli il bordo esterno e il bordo interno dell'avambraccio.

"Le persone i cui i gomiti non sono in asse, devono utilizzare un supporto per raddrizzarli"

GOMITI

- Mantenete attivi i muscoli al di spora e al di sotto dell'articolazione dei gomiti. Armonizzate l'allungamento della parte inferiore e superiore delle braccia.
- Muovete l'articolazione del gomito dal basso verso l'alto. Mantenete le due braccia intensamente allungate e aprite le ascelle.
- Osservate l'allineamento dei gomiti.
- Se non ci sono vibrazioni nelle braccia i gomiti sono piegati.
- Allungate la testa interna e la testa esterna del gomito verso la parte superiore del braccio.
- Sollevando l'articolazione del gomito abbassate la testa. Se i gomiti scendono insieme alla testa, risollevate i gomiti e poi abbassate la testa.
- Fate rientrare la faccia esterna dei gomiti; respingete la pelle delle ascelle con le ascelle.
- Il gomito interno deve rifiutare la sfida del gomito esterno ed è allora che ottenete la giusta tensione.

BRACCIA

- Questa è l'arte di allungare le braccia: a partire dalle ascelle, il gran dorsale deve allungarsi verso l'alto, in direzione dei muscoli della parte bassa della schiena. Collegate le braccia alla regione sacrale.
- Allungate i tripiciti verso le ascelle e muovete le ascelle verso i deltoidi.
- Allungate la parte superiore del braccio risucchiando i bicipiti verso i deltoidi.
- Create una linea retta nello spazio tra le due spalle, le due braccia, i gomiti e i polsi.
- L'intelligenza dei polsi deve risalire fino alle creste iliache, come un unico fascio di intelligenza.
- L'intelligenza non deve deviare tra le braccia e le costole laterali.
- Aprite ulteriormente le ascelle, portando i trapezi verso la vita.

ALLUNGAMENTO DELLE BRACCIA NELLA POSIZIONE

- Osservate il retro delle ascelle. Assottigliatele mentre le allungate a partire dalla loro faccia esterna.
- Ruotate i tricipiti verso il suolo allargandone i bordi superiori.
- Osservate la parte alta del braccio superiore; l'intelligenza della parte bassa del braccio deve andare a colpire la parte alta del braccio.
- Allungate intensamente la faccia interna delle braccia e sentite le vostre braccia allungarsi oltre le vostre orecchie. Abbassate le orecchie.

AGGIUSTAMENTO DEL GRAN DORSALE E DEL DORSO

- Assorbite la faccia esterna del gran dorsale.
- Assorbite i tricipiti.
- Assorbite i trapezi nelle ossa.
- Se il gran dorsale non rientra, allontanate leggermente i due polsi uno dall'altro.
- Quando i polsi formano un leggero angolo con i gomiti, i gomiti possono allungarsi come delle frecce.
- Una volta che il gran dorsale è rientrato, riavvicinate i polsi.
- La mente deve essere completamente unificata, dalla testa al bacino.
- Premete i palmi delle mani al suolo, avvicinate i tricipiti ai gran dorsali, muovete i gran dorsali in direzione delle costole fluttuanti per creare spazio nelle teste dei femori. Se non arrivate a creare un'azione nella parte superiore delle gambe, sollevate gli alluci per creare una spinta maggiore.

" Le persone con le spalle rigide devono creare uno spazio più profondo nell'articolazione della spalla"

SCAPOLE

- Muovete il bordo esterno dell scapole verso il basso, in direzione del cranio e il bordo interno verso l'alto, in direzione della vita.
- Fate risalire la faccia anteriore delle scapole e fate scendere quella posteriore. Le due scapole si dirigono verso i reni.
- Ruotate i palmi delle mani verso il soffitto per far rientrare le scapole.

" Più i bordi dei pollici sono potenti, migliore è l'allungo delle spalle: Se i pollici sono inerti, le spalle saranno inerti"

COLONNA VERTEBRALE

- Allungate la colonna vertebrale dalla testa fino al coccige.
- Allungate la colonna cervicale in direzione della colonna lombare e osservate come la pelle sui bordi della vita si allunga. Se l'allungamento avviene nella parte anteriore della vita, l'azione è muscolare, in questo caso aprite la parte posteriore della vita.
- Sistemate le mani su due mattoni, premete i polsi sul mattone e sollevate le dita. Allungate i bordi della colonna vertebrale: quando allungate i bordi della colonna verso i glutei, si crea spazio.
- Tirate le tibie indietro, spingete indietro la parte superiore della gamba quanto la parte inferiore, in modo da ottenere lo stesso angolo con il suolo.
- Se allungate unicamente il centro della colonna vertebrale la vostra azione rimane fisica. Utilizzate i muscoli dei bordi della colonna per penetrare sempre di più all'interno.

" Voi allugate il corpo grossolano e potente e non il corpo sottile. Dovete lavorare a partire dalla pelle e non dalla carne"

COSTOLE FLUTTUANTI E STERNO

- Portate le costole fluttuanti frontali indietro per poter allungare ulteriormente le vostre braccia. Portate il bordo frontale delle costole fluttuanti verso il dorso.
- Portate le costole frontali verso il retro del corpo e non verso le gambe.
- Quando l'asana non è praticato correttamente, gli spazi intercostali risultano più aperti davanti che dietro. Assorbite profondamente il centro dei deltoidi in modo che il davanti e il retro delle costole siano paralleli.
- Muovete le costole laterali in direzione dei glutei.
- Aprite lo sterno. Il diametro dello sterno deve aumentare e non diminuire . Aprite il diaframma in modo che le scapole e i due reni rientrino grazie all'azione dello sterno.
- Mantenete lo sterno fermo mentre muovete le scapole verso i reni: questo vi permette di tendere le braccia.
- Portate la parte alta dello sterno verso le gambe.

" Premete la base dei metatarsi per evitare l'estensione eccessiva del busto"

DIAFRAMMA

- Osservate il diaframma.
- Potete eseguire l'asana a partire dai bordi laterali del diaframma, in modo che il centro e i bordi di questo si allunghino su un'unica linea?
- L'esterno del diaframma vuole allungarsi e diventare sempre più sottile. Allungate i bordi esterni della colonna lombare sui due lati e in direzione dei glutei, per meglio allineare la banda diaframmatica

" Se i talloni sono ruotati verso l'esterno, il diaframma si distende"

GAMBE

- Osservate qual è la gamba più rapida.
- Aprite gli "occhi" anteriori e posteriori del ginocchio in ugual modo. Rendete parallele le facce esterne delle due ginocchia.
- Rendete le articolazioni forti quanto le ossa. Tibie e cosce devono raggiungersi al livello del ginocchio e allinearsi; allonanatele dall'articolazione.
- La parte alta del bacino deve essere stabile quanto la parte alta delle cosce.
- Dividete la gamba in due al livello del ginocchio. Fate risalire gli ischio-crurali verso le ossa dei glutei e fate scendere i polpacci verso i talloni. Allungate il punto della vita.
- Allungate la faccia interna e la faccia esterna delle gambe e rendetele parallele.

GLUTEI

- Individuate il gluteo che ruota di più e quello che ruota di meno. Allargate di più quello che ruota di meno.
- Se ciò non avviene, spingete la faccia interna dei femori verso il bordo esterno della loro cavità articolare.
- Sollevate il retro dei glutei. L'osso dovrà toccare la superficie della pelle del retro della gamba, non la carne.

- Riportate i muscoli esterni dei glutei verso il centro delle cosce.
- L'allungamento di questi muscoli permette di tendere le braccia. Il coccige deve seguire la corrente dell'azione e lo sterno deve rimanere alto.

INGUINI

- Muovete il centro degli inguini verso l'esterno e portate gli inguini posteriori indietro.
- Ruotate gli inguini frontali verso l'esterno e ruotate gli inguini interni indietro senza ruotare nè le ginocchia né le tibie. Allargate i glutei.
- Assorbite gli inguini frontali portandoli indietro per sentire di più il peso nei talloni.

COSCE

- Aprite polpacci e cosce in modo uniforme. Aprite le cosce sollevando le ossa dei glutei.
- Ruotate inguini e ginocchia verso l'interno, allargate le ginocchia e la parte alta delle cosce.
- Portate la parte alta delle cosce anteriori verso l'interno e indietro.
- I quadricipiti possono andare indietro una volta che avete trasferito il peso sui talloni.
- Avvicinate la parte superiore delle gambe alla parte posteriore delle gambe.

" La colonna vertebrale è compressa se le cosce sono troppo vicine all'addome "

RETRO DELLE GAMBE

- Spingete il retro delle gambe indietro.
- Premete gli alluci al suolo e portate il bordo superiore della cintura pelvica indietro.
- Se non c'è vita nella parte alta delle cosce posteriori, portate la parte alta delle cosce verso le ossa; sollevate i talloni e, muovendo così la parte alta delle cosce , allineatela con il centro delle cosce. Tirate indietro le teste dei femori.
- Camminate indietro o in avanti per far scendere il centro della pianta del piede.

GINOCCHIA

- I tendini interni ed esterni delle ginocchia devono avere la stessa lunghezza.
- Risucchiate le rotule all'interno del ginocchio.
- Mantenete aperto il retro del ginocchio.
- Ruotate il legamento interno del ginocchio verso l'esterno e il legamento esterno verso il soffitto.
- Poi riavvolgete il legamento interno del ginocchio e l'azione sarà allora molto diversa.
- Spingete faccia interna ed esterna del ginocchio in modo uniforme indietro, in modo da tagliare con precisione le due rotule. Spingete indietro al massimo la parte alta della rotula.

TIBIE E POLPACCI

- Portate indietro il centro delle tibie e tiratele verso i polpacci. Allungate i polpacci verso i talloni.
- Portate indietro il centro dei polpacci; allungate la base del polpaccio verso i talloni e la parte alta del polpaccio verso i glutei.
- Fate rientrare le tibie: devono tagliare la carne del polpaccio.
- Sollevate tutte le dita dei piedi per fare rientrare le tibie. Poi riallungatele verso terra senza disturbare le tibie.

CAVIGLIE

- Spingete la cerniera dell'articolazione della caviglia verso la pelle.
- Quando sollevate la faccia esterna delle caviglie, il piano del tallone esterno deve scendere.

PIEDI E DITA DEI PIEDI

- Allungate la pelle del mignolo in avanti e alliungate il dito dal bordo esterno del piede indietro.
- Il metatarso dell'alluce ha un movimento circolare. Mantenete questo cerchio più largo possibile.
- Allungate la pelle della pianta del piede e dei talloni in modo uguale.
- Sollevando le dita, sentitene bene l'appoggio sui metatarsi. A partire da questa presa allungate i talloni indietro (se questo appoggio è leggero non è possibile allungare i talloni).
- Dividete il piede in due: la metà anteriore muove in avanti e la metà posteriore indietro.
- Mantenete i piedi allineati. L'azione è corretta quando la parte esterna del bordo esterno del piede, a partire dal suo centro, tocca il suolo.
- Affinate il bordo interno dei piedi.
- Premete in modo uniforme la base e il metatarso dell'alluce sul suolo.

VOLTE PLANTARI

- Create vita nelle volte plantari, facendo scendere verso il suolo la pelle adiacente alla base del metatarso dell'alluce.
- Il peso del piede va nella pianta del piede, dunque spostate il peso della pianta del piede stirando le volte plantari.
- Allungate le volte plantari verso i talloni, nello spazio sconosciuto che è dietro i talloni.
- Stirate le volte plantari a partire dalla pianta del piede fino al tallone.
- Dovete percepire la sensazione di allungamento e pizzicore nella pianta del piede.
- Quando questa sensazione appare, allungate ancora un po'.
- Caricate di nuovo le volte plantari affinché la parte alta delle gambe vada indietro.

" I talloni devono scendere, non possono rimanere eternamente in aria"

TALLONI

- Premete intensamente i talloni esterni al suolo. La pelle della faccia interna delle gambe sale.
- Mantenete i talloni contro un muro e sollevate le piante dei piedi: questo vi insegna ad accentuare il lavoro dei talloni.
- Allungate le caviglie interne verso i talloni.
- L'attenzione mentale deve essere concentrata sull'angolo interno del tallone superiore affinché si apra, in modo che possiate percepire nella volta plantare una piccola sensazione di calore.

" Le caviglie hanno un effetto molla, anche se i talloni non toccano il suolo"

COME ALLUNGARE I PIEDI

- Tracciate una linea dal centro della base delle dita fino al centro del tallone.
- Senza disturbare i metatarsi dei mignoli, estendete la pella della faccia esterna del piede indietro. Osservate l'impatto sui polpacci.

" Allungate anzitutto la pelle, poi attivate la carne. La carne ha bisogno di spazio per muoversi sotto la pelle"

Difficoltà più frequenti e modo di risolverle

COME ABBASSARE LA TESTA?

- Quando la testa scende, non perturbate l'azione delle braccia.
- Sollevate la testa a partire dal centro dei deltoidi, e abbassatela di nuovo quando allungate la faccia interna dei deltoidi verso il coccige.

COME TENDERE LE GAMBE?

- Piegate le ginocchia e fate rientrare profondamente le scapole verso le ginocchia.
- Allungate i talloni interni verso terra contemporaneamente alla colonna cervicale.
- Piegate le ginocchia e premete i talloni al suolo. Poi spingete la parte alta delle rotule indietro verso le cosce e tendete le gambe.
- Spingete il centro dei polpacci indietro.
- Piegate le ginocchia; ruotate le creste iliache verso l'esterno, lontano dal corpo interno. Mantenendo quest'azione tendete le gambe.
- Dopo aver allungato le creste iliache, estendete i bicipiti femorali dalla base dei metatarsi fino al centro della cavità articolare della testa del femore. I muscoli delle gambe devono avvicinarsi alle ossa grazie all'azione dei bicipiti.
- Piegate leggermente le ginocchia, poi ruotate la faccia interna delle rotule verso l'esterno. Quando la cintura pelvica si solleva, tendete lentamente le gambe, non a partire dall'esterno delle rotule, ma a partire dall'interno delle rotule, in profondità.

COME FAR SCENDERE I TALLONI?

- Sollevate i talloni, spingete la parte alta dei quadricipiti indietro, poi fate scendere i talloni.
- Sollevate i talloni e premete bene la radice degli alluci a terra.
- Abbassate prima la faccia esterna dei talloni e poi la faccia interna.
- Allungate l'interno e l'esterno dei talloni in modo uniforme.
- Ruotate i talloni dall'interno verso l'esterno e aprite la faccia esterna delle ginocchia.
- Per portare i talloni a terra, allungate le volte plantari.
- Fate scendere i talloni al suolo e attivate le piante dei piedi.
- Allargate l'osso del tallone.
- Allungate le due ultime dita di ogni piede in avanti. Allora il tallone si allungherà indietro. Se non si muove, attivate la pelle del perineo in direzione dell'ano e l'ano verso il coccige, senza lasciare la presa sul perineo.
- Allungate sempre di più la pelle del tallone esterno indietro; allungate e poi allargate la pianta del tallone affinché questo possa scendere.

COME STABILIRE LA GIUSTA DISTANZA TRA BRACCIA E GAMBE?

- Se non riuscite ad allungare il lato esterno e interno del ginocchio posteriore, né la parte alta del polpaccio, occorre aumentare la distanza di circa 30 cm allontanandovi dalle mani.
- Portate i piedi in avanti affinché i talloni tocchino il suolo, con uno spazio sufficiente per "pomparli" verso il suolo.
- Muovete indietro il centro degli inguini e tirate indietro la parte esterna delle ginocchia.
- Fate scendere la parte anteriore dei talloni (se necessario, avvicinate i piedi).

COME CREARE LA CONNESSIONE TRA BRACCIA E GAMBE?

- Osservate come la faccia interna delle vostre spalle diventa lunga e sottile man mano che voi aprite il retro delle ginocchia.
- Coloro che non arrivano ad allungare la faccia esterna delle ginocchia non possono allungare le loro braccia.
- Dovete utilizzare la pressione dei vostri bicipiti per aprire la faccia esterna delle ginocchia.
- Potete aprire le tibie con gli avambracci.
- Rendete le braccia salde quanto le gambe.
- La potenza dell'allungamento dev'essere identica nelle braccia e nelle gambe. Le ginocchia interne e i gomiti interni sono i punti segreti a partire dai quali si crea e si diffonde l'intelligenza.
- Assorbite profondamente i gomiti, assorbite profondamente la faccia esterna dei quadricipiti.
- Sincronizzate l'azione dei gomiti e quella delle ginocchia.
- Distribuite l'intelligenza orizzontalmente nelle gambe e verticalmente nelle braccia. Allungate le gambe verticalmente e allargate le braccia orizzontalmntene. Poi, sincronizzate i due allungamenti.
- Sincronizzate l'azione delle braccia e delle gambe in modo che comunichino tra loro.

" Soltanto i polsi e le caviglie scendono, il resto del corpo sale"

PUNTI IMPORTANTI DI ORDINE GENERALE

- Diffondete la consapevolezza in ogni parte del corpo. Muovete prima la pelle e poi i muscoli.
- Allungate le spalle lontano dalle orecchie.
- Create un allungamento ottimale su tutti i lati del corpo.
- Rendete le braccia salde quanto le gambe.
- Utilizzate in ugual modo le facce interna ed esterna della parte superiore delle braccia.
- Create spazio tra le costole laterali.
- Portate la parte alta dello sterno in avanti.
- I talloni si muovono indietro. Senza perturbare la pianta dei piedi, allungateli.
- Rendete vivo il corpo intero. Quando siete nella posizione, sentite dove si trova il fuoco e qual è la parte che rimane inerte.

Questo articolo è una compilazione di appunti sull'insegnamento di Guruji, presi da studenti di diverse parti del mondo in occasione di vari seminari e convenzioni da lui tenuti nel corso degli ultimi trent'anni.

Articolo edito nella rivista
***Yoga Rahasya**, Vol. 15 N°3, 2008*
*Traduzione di **Maura Sorrentino***

Un ringraziamento particolare a
Emilio Leofreddi **che con le sue opere**
tratte dalla mostra "Il respiro del mondo"
è stato fonte di ispirazione
per questo numero.

Immagini pubblicate per gentile concessione della
***Galleria La Nuvola, Roma**, tutti diritti riservati*

In copertina
Surya Namaskar
tecnica mista su tenda indiana
cm 200x200, 2008
collezione Stephanie Conley, Sidney

Retro
Garam Masala airlines
tecnica mista su tenda indiana
cm 200x200, 2006
Collezione privata, Roma

A pagina 2
Eartheart
tecnica mista su tenda indiana
cm 200x200, 2008
Collezione Hüber, Dortmund

Coordinamento redazionale:
Cinzia Monti e Maura Sorrentino

Hanno collaborato:
Grazia Melloni, Bobbie Fultz

Foto:
Archivio dell'associazione
Light on Yoga Italia

Foto tratte dal libro
"Teoria e pratica dello yoga"
di B.K.S. Iyengar, per gentile concessione
della Casa Editrice Edizioni Mediterranee

Progetto grafico e impaginazione:
Antonella De Carolis
www.antonelladecarolis.it

www.iyengaryoga.it