

CURATO DA



| LOGIN |

Un maestro per tutti



Un ricordo di B.K. S Iyengar, morto a 95 anni il 20 agosto scorso, nelle parole di Grazie Melloni, allieva diretta, per una vita di Guruji. Altre testimonianze di suoi allievi italiani, saranno pubblicate sul n. 87 (ottobre) di Yoga Journal.

Nel 1978, hostess di volo, con gravi problemi alla colonna vertebrale e un fortissimo stato di malessere, mi recai a Pune per essere aiutata da Sri B.K.S. Iyengar. Non fu facile essere accettata, ma dopo due giorni dattesa iniziai la mia nuova vita. Tutto era molto difficile. Molto presto capii che il suo insegnamento era molto duro, ma la sua attenzione allestensione della colonna, allallineamento del corpo in ogni posizione, lattenzione nel sentire le radici, la respirazione e la concentrazione per arrivare a sentire lapertura delle articolazioni e arrivare a conoscere noi stessi mi avrebbero aiutata a uscire dai miei incubi, Mi convinsi, vincendo la fatica e il dolore per la pratica delle posizioni, che valeva la pena rimanere. Inoltre ero affascinata dalla sua forza interiore e dal suo umorismo. Riusciva a vedere tutto e tutti. Era molto attento alle mie difficoltà. Ogni volta che ero distratta arrivava la sua voce: **G**rescia cosa stai facendo? Era incredibile la capacità di Guruji di scoprire che la mia mente pensava ad altro mentre il mio corpo cercava di fare lasana. È stato molto presente nella mia vita e la luce del suo insegnamento continuerà a illuminare il mio cuore.

NEWSLETTER

Iscriviti alla newsletter Yoga Map e ricevi informazioni su seminari, vacanze yoga, corsi di formazione e molto altro.

iscriviti alla newslet

