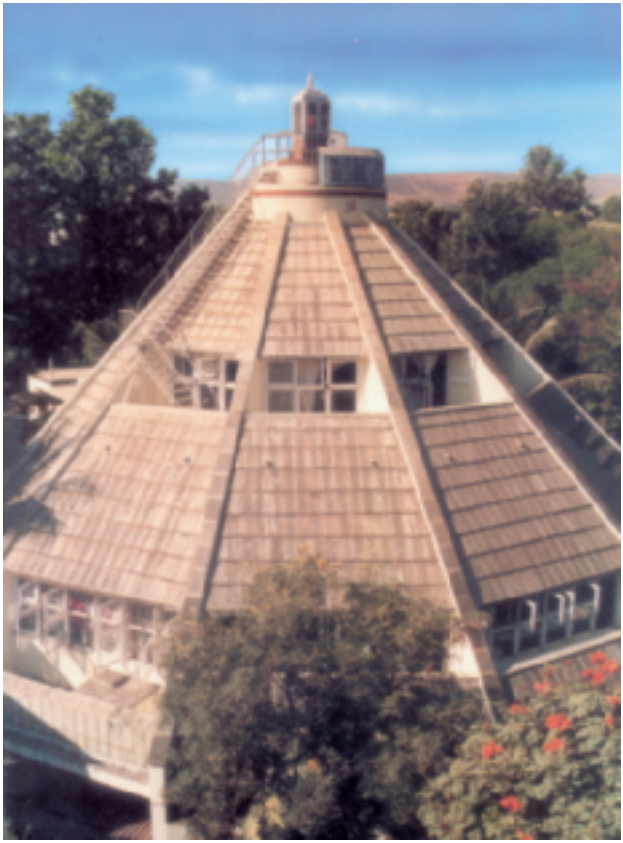
Associazione Light on Yoga Italia



SĀDHANĀ

Rivista di Iyengar Yoga

n.2 - 2004

Statua di Hanuman

"Lo yoga è per tutti.
Confinare lo yoga entro frontiere culturali o nazionali
significa rinnegare la coscienza universale".

B.K.S. Iyengar

Questo secondo numero di "*Sadhana.* Rivista di Iyengar Yoga" è dedicato all'Istituto di Pune, il *Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute (RIMYI)* fondato da B.K.S. Iyengar nel 1973, fulcro, fonte e imprescindibile riferimento per tutti noi suoi allievi. Abbiamo tradotto qui parti dell'opuscolo "Know your Institute" che viene consegnato a chi ne frequenta i corsi e raccolto testimonianze di alcuni allievi nostri soci che sono stati a Pune. L'opuscolo è una presentazione sintetica ma completa ed esaustiva di tutti gli aspetti legati alle sue attività e funzionamento, dalle invocazioni a Patanjali ai rimandi ai testi sacri, dagli orari dei corsi a indicazioni su abbigliamento e comportamenti, dal calendario delle festività celebrate alla presentazione della biblioteca dell'Istituto.
La lettura dell'opuscolo permette di entrare nel vivo della pratica, dello spirito e dell'atteggiamento con cui accostarsi alla disciplina dello yoga a Pune ed è per questa ragione che la traduzione è rimasta fedele al testo originale.
Ancora una volta l'Associazione Light On Yoga Italia desidera esprimere la propria costante riconoscenza e gratitudine a tutti i componenti della famiglia Iyengar per l'opera che hanno svolto e continuano a svolgere.

Il presidente
Paola Porta Casucci

Statua di Smt.Ramamani, moglie di B.K.S. Iyengar

- Quota di iscrizione all'Associazione da settembre 2004 ad agosto 2005: socio allievo 4,00 euro – socio insegnante 124,00 euro
- Sito ufficiale Iyengar yoga: www.bksiyengar.com
- Sito italiano: www.iyengaryoga.it
- Sede della LOYI: Via Fra Paolo Sarpi, 8/a
  50136 Firenze tel/fax: 055-674426 - info@iyengaryoga.it
- "Yoga Rahasya" versione italiana: si può richiedere copia della annata 2002 al proprio insegnante
- "Yoga Rahasya" edizione originale indiana:
  Bindu Talwar - email: bindia@tin.it

1. GURUJI

La vita e l'opera di *Guruji* sono di proporzioni epiche. La sua vita è la saga di un viaggio che lo ha portato dalla malattia alla salute, dalla indigenza alla filantropia, dall'oscurità alla luce. *Bellur Krishnamachar Sundara Raja* Iyengar è nato il 14 dicembre 1918 a Bellur, un paese nel Karnataka, nel sud dell'India. Proviene da una famiglia povera e numerosa, i primi anni della sua vita sono stati segnati da malnutrizione, tubercolosi, tifo, malattia cronica e sottosviluppo.
Nel 1934, all'età di 16 anni, *Guruji* andò a Mysore per soggiornare dalla sorella sposata al professore T. *Krishnamacharya*, un famoso studioso esperto di yoga e direttore della scuola pubblica di yoga della famiglia reale di Mysore. Il maestro iniziò *Guruji* allo yoga. Nonostante le molte avversità *Guruji* guadagnò competenza nelle *Asana* in un tempo incredibilmente breve.
Nel 1937 *Guruji* andò a Pune come istruttore di yoga presso il famoso Deccan Gymkhana Club. Sfortunatamente il salario che i responsabili del Gymkhana gli riservavano per il servizio da lui prestato era molto basso il che lo costrinse nel 1940 a porre termine alla sua collaborazione. Imparò a provvedere a sé stesso dando lezioni private di yoga, allora poche e rare.
Nel 1943 *Guruji* sposò Smt. Ramamani che lo raggiunse a Pune qualche mese dopo il loro matrimonio. Stenti e problemi finanziari lo perseguitarono senza posa. Ma a iniziare dal 1944 la fama di *Guruji* come esperto di yoga e terapista iniziò ad espandersi. Personaggi eminenti cercarono la sua guida. Nel 1952 Yehudi Menuhin, il famoso violinista ebbe *Guruji* come maestro di yoga e a seguito delle sue insistenze si recò nel 1954 in occidente. Da allora sono state frequenti le sue visite all'estero per divulgare lo yoga.
Verso i primi anni '70 si sentì la necessità che l'Iyengar yoga avesse una sua sede a Pune; a quell'epoca già parecchi istituti di Iyengar yoga erano sorti all'estero ad opera di studenti di *Guruji*. Furono raccolti fondi dai suoi studenti e sostenitori e il 25 gennaio 1973 Smt. Ramamani eseguì la *Bhoomi Puja* ponendo le fondamenta dell'Istituto. Morì tre giorni dopo. L'Istituto fu formalmente completato ed inaugurato il 19 gennaio 1975. Porta il nome di Smt. Ramamani in memoria della defunta Smt. Ramamani Iyengar che ispirò il marito *Yogacharya* B.K.S. Iyengar a diffondere lo yoga. Da allora l'Istituto è diventato non solo la sede principale per l'apprendimento dello yoga ma anche un centro di pellegrinaggio di studenti provenienti da tutto il mondo.

Guruji ha fatto progredire l'arte dello yoga con grande devozione senza comprometterne purezza e divinità. Attraverso questa scienza e arte egli ha portato nuova speranza di salute e tranquillità ad una umanità afflitta. Una leggenda del suo tempo ci ricorda l'elogio reso da Albert Einstein a Mahatma Gandhi: "Le generazioni future potranno chiedersi se un uomo come questo abbia mai calpestato la terra".

2. IL METODO DELLO YOGA

Yoga vuol dire comunione. E' la disciplina del corpo, della mente, delle emozioni e della volontà. Dona equilibrio all'anima insegnando a chi lo pratica ad osservare tutti gli aspetti della vita in modo calmo e sereno. Lo yoga è come la musica perché il ritmo del corpo, la melodia della mente e l'armonia dell'anima creano la sinfonia della vita. Lo yoga è un modo personale di vita e fa emergere ciò che c'è di meglio in una persona e fornisce il miglior sistema educativo.
Guruji iniziò a insegnare yoga nel 1936, da allora ha sviluppato e perfezionato un sistema unico di insegnamento partendo dalla sua devota e costante pratica personale e dallo studio dei bisogni e dei problemi delle persone attorno a lui. Si sono tenuti in tutti questi anni numerosi seminari e convegni internazionali in vari paesi del mondo.
Il metodo di *Guruji* è un'interpretazione unica dello Yoga di Patanjali sia nella teoria che nella pratica. E' fedele allo spirito degli *Yoga Sutras*. L'enfasi è sulle *Asana* (le posizioni) e sul *Pranayama* (il controllo del respiro). *Guruji* enfatizza anche la moralità dello yoga attraverso gli *Yama* (i principi morali) e *Niyama* (la disciplina individuale). L'Istituto e i suoi studenti sono conosciuti per disciplina e buona condotta. *Guruji* crede che le più alte forme dello yoga, *Dharana* (concentrazione), *Dhyana* (meditazione) e *Samadhi* (estasi), possono essere insegnate solo a coloro che hanno raggiunto una elevata capacità nelle *Asana* e nel *Pranayama*. Qualsiasi tentativo di aggirare questi stadi vitali prima che il corpo sia pronto e puro per una pratica superiore danneggerebbe sia il corpo che la mente. Le idee di *Guruji* sono state illustrate nei suoi libri che includono "*Light on Yoga*", 1966 (tr.it. "Teoria e pratica dello yoga" Edizioni Mediterranee), "*Light on Pranayama*", 1988 (tr.it. "Teoria e pratica del Pranayama" Edizioni Mediterranee), "*Light on the Yoga Sutra of Patanjali*" , 1993 (tr.it. "Gli antichi insegnamenti dello yoga" Gruppo Editoriale Futura).
Lo yoga ha l'enorme potere di curare e alleviare dolori e malattie.

Una pratica sincera dello yoga sotto la guida di un maestro competente può fare miracoli. L'Istituto dedica quattro classi mediche settimanali alla cura di persone che soffrono di gravi problemi fisici, psicologici e psicosomatici.

3. L'ISTITUTO

La costruzione ha un disegno architettonico unico: anteriormente ha la forma di una piramide semicircolare o Mandala, sul retro appare come una superficie piatta triangolare divisa verticalmente in segmenti. Il piano terra con un atrio e quattro stanze misura circa 100 metri quadri.
Al primo piano c'è la sala principale di uguale metratura dove si svolgono le lezioni. La sala più piccola di 40 metri quadri è al secondo piano ed è adibita alle classi principianti e a quelle di *Pranayama*. Il seminterrato di circa 60 metri quadri ospita la biblioteca. Un tempio dedicato a *Hanuman*, il Signore del Respiro, adorna la sommità della costruzione. Il disegno della costruzione è simbolico, i tre principali ordini rappresentano *Bahiranga Sadhana, Antaranga Sadhana e Antaratma Sadhana*, la ricerca esteriore, interiore e profonda dello yoga.
La costruzione è alta 71 piedi (circa 24 metri), 7+1=8, numero che rappresenta la crescita verticale degli otto rami dello yoga. E' pure il simbolo del mantra *Beeja, Om Namo Narayanaya*. L'Istituto ha 88 gradini, 8 e 8, che rappresentano l'*Ashtanga* Yoga di Patanjali e gli otto gradini del *Samadhi.* La costruzione si appoggia su una colonna principale, larga 5 piedi, dalla quale si irradiano otto travi verso otto colonne esterne che rappresentano il sole e i pianeti dello zodiaco. Le otto colonne rappresentano anche gli otto sentieri dello yoga enunciati negli aforismi dello *Yoga Sutra* di Patanjali: *Yama, Niyama, Asana, Pranayama, Pratyahara, Dharana, Dyana e Samadhi.* La colonna principale rappresenta anche la colonna vertebrale. Gli spazi tra le colonne esterne rappre-

Bassorilievo di B.K.S. Iyengar in Krounchasana

sentano i 7 stadi della coscienza del ricercatore (ndt: si intende colui che ha iniziato un percorso di ricerca spirituale) che si sforza di incontrare il proprio creatore. Questi stadi rappresentano la sua conquista sul corpo, sul respiro, la mente, la volontà, l'azione e la conoscenza culminante nell'arrendere il proprio sé, così purificato, al proprio creatore. All'esterno sono installati due idoli del saggio Patanjali, autore degli *Yoga Sutra,* uno è anche all'entrata della sala principale così che il ricercatore può inchinarsi al saggio e ottenerne la benedizione. L'idolo di *Hanuman*, figlio di *Vayu* (dio del vento), è installato sulla cima della costruzione. *Hanuman* è la personificazione della forza, della stabilità, dell'intelletto, del coraggio, del celibato e dell'umiltà. E' una delle divinità del Pantheon induista e ispira coloro che entrano nell'Istituto ad assorbirne le virtù. Essendo il figlio di *Vayu, Hanuman* è il maestro del *Prana*, è quindi appropriato che la sala per il *Pranayama* sia posta sotto *Hanuman*. I contrafforti sul soffitto rappresentano i diversi sentieri che portano alla meta più alta: fondersi con l'infinito. Il Ramamani Iyengar Memorial è uno degli istituti più straordinari di questo genere al mondo perché fa emergere il talento latente dei suoi allievi nel minor tempo possibile. Studenti da tutto il mondo tornano all'Istituto anno dopo anno per acquisire nuova ispirazione sotto una guida sicura.

Ciò che rende unico l'Istituto è la personalità dell'uomo che ci sta dietro, *Yogacharya* B.K.S. Iyengar, un maestro senza pari. Ha camminato al fianco di persone famose senza perdere contatto con l'uomo comune. Infonde nei suoi studenti la stessa sicurezza e fiducia che ha in sé stesso. Ha mantenuto per tutta la vita, dai giorni di opprimente povertà ai giorni dell'abbondanza, la stessa fiducia ed equanimità.

Guruji crede che il corpo sia il suo tempio e le *Asana* le sue preghiere. A tutt'oggi gli studenti possono osservarlo nella sua pratica personale delle *Asana*. E' come vedere scolpire. Anche insegnando modella e cesella le *Asana* eseguite dai suoi studenti con la stessa passione, entusiasmo, energia, volontà, precisione e perfezione con cui pratica personalmente. Il suo occhio acuto percepisce un'imperfezione con una semplice occhiata e la sua mente pronta sa subito come correggerla. Mostra agli studenti

nuove sottigliezze e li incoraggia. Trasmette loro disciplina e la sua stessa insoddisfazione verso tutto ciò che non sia sforzo totale per raggiungere la perfezione. Al di fuori della classe manifesta la sua natura incline allo scherzo e al gioco con un forte gusto per la vita e la passione per sempre nuove avventure. Dalla iniziale malattia e ignoranza Iyengar ha saputo trasformare sé stesso in un modello di salute ed è diventato un rinomato insegnante di yoga.
Iyengar ha un grande talento per l'innovazione. All'Istituto sperimenta e crea semplici ed efficaci tecniche per rendere gli studenti più agili e flessibili, questo li aiuta a mantenere posizioni benefiche a lungo e con facilità. Utilizza pareti, davanzali, sedie, corde, tavole, sbarre, pesi, panche e appoggi appositamente disegnati per alleviare vari tipi di rigidità e tensione. L'uso di questi sostegni e aiuti sono stati diffusi in tutto il mondo dai suoi studenti che li hanno portati nei loro paesi di origine per propagare il suo messaggio: la buona notizia degli effetti terapeutici dello yoga. E' questo lavoro dell'Istituto che influenzerà le generazioni future di studenti e insegnanti di yoga in tutto il mondo.
Il seme dello yoga piantato in B.K.S. Iyengar circa 70 anni fa dal suo guru ha germinato e germogliato trasformandosi in un enorme, fertile e frondoso albero. Il seme riproduttivo rimane nell'Istituto di Pune, Istituto madre per i molti istituti che propagano in tutto il mondo una cultura universale.

4. GLI INSEGNANTI

Le lezioni e i corsi all'Istituto sono tenuti da *Guruji*, da sua figlia Geeta e dal figlio Prashant. Geeta è la migliore esponente donna dello yoga ed è un'esperta di *Ayurveda*, l'antica disciplina di salute e medicina. Prashant è maestro in due discipline, yoga e musica. Uno dei più rinomati allievi di Iyengar, il defunto Yehudi Menuhin, aveva regalato a Prashant il suo primo violino e considerava Prashant uno dei maggiori violinisti di raga indiani. Parecchi insegnanti assistono la famiglia Iyengar e insegnano sotto la loro guida. Inoltre molti insegnanti senior partecipano al processo di apprendimento e insegnamento.

5. LE CLASSI

L'Istituto iniziò con poche classi generali, due classi per le donne, una classe medica, una di *Pranayama* e una per studenti più avanzati. Due classi erano condotte all'Accademia di Difesa Nazionale e una classe a Pimpri, un sobborgo di Pune. Le classi generali erano condotte da Geeta

e Prashant sotto lo sguardo attento di *Guruji*, che occasionalmente insegnava nelle classi, inoltre Geeta teneva le classi per le donne. Dal 1952 anche a Mumbai si iniziarono a condurre classi nei fine settimana. Nel corso degli anni il numero di classi presso l'Istituto è aumentato gradualmente. Oggigiorno si tengono sette classi generali, una di *Pranayama*, tre mediche, una per bambini, una medica per bambini, una per gli sportivi e19 per principianti (15 miste e 4 per donne). In aggiunta si tengono 4 classi a Nigdi, un sobborgo di Pune e continuano le classi a Mumbai.
Sono qui di seguito elencate le classi:

1. General Class - Classe generale:
   Aperta a donne e uomini al di sopra di 15 anni che non abbiano seri problemi di salute. I principianti non sono normalmente ammessi a questa classe.
2. Women's class - Classe per donne:
   Sono ammesse solo le donne. La conduzione in ogni caso può essere affidata sia a insegnanti donne che uomini.
3. Beginner's class - Classe per principianti:
   Aperta sia a donne che a uomini che si sono appena avvicinati all'Istituto. Non dovrebbero avere alcun serio problema di salute e dovrebbero avere almeno15 anni.
4. Advanced class - Classi avanzate:
   Sono ammessi donne e uomini con una pratica di almeno tre anni.
5. Theraphy class - Classe terapeutica:
   Sono ammesse persone con problemi medici che richiedono un'attenzione personale.
6. Children class - Classe per bambini:
   Per bambini nella fascia d'età tra i 7 e 15 anni.
7. Children's Theraphy class - Classe terapeutica per bambini:
   Per bambini con problemi medici bisognosi dell'attenzione personale di un istruttore.
8. Pranayama class - Classe di *Pranayama*:
   Per coloro che hanno praticato *yogasana* da più di un anno.

Lo yoga richiede un lungo e continuo processo di apprendimento. E' solo con una pratica e con uno studio costanti che il corpo inizia a mostrare intelligenza e gli aspetti più sottili delle tecniche possono essere raggiunti, è per questa ragione che l'Istituto non offre alcun corso breve.

6. LA DISCIPLINA

Il fine ultimo dell'*Ashtanga Yoga* è *Viveka Khyati* (il discernimento discriminante) che porta a *Kaivalya* (la libertà assoluta). *Guruji* enfatizza che nè libertà nè beatitudine sono possibili senza disciplina. Patanjali ingiunge che la pratica dello yoga sia *Anushthana* (pratica reverenziale). La disciplina è il vero fondamento della pratica reverenziale. Lo yoga, che è la scienza più sottile e l'arte suprema, richiede diverse qualità della mente e del cuore. I primi due aspetti dell'*Ashtanga Yoga* sono *Yama* e *Niyama.*

Yama, le limitazioni consistono di: non-violenza, verità, non-avidità, celibato, non-accaparramento. *Niyama,* le osservanze consistono di: pulizia, appagamento, purificazione, studio dell'io, abbandono a Dio. *Guruji* sottolinea che non ci può essere spiritualità senza moralità.

Gli insegnanti occupano una posizione particolare nel sistema dello yoga. La parola Guru significa colui che disperde l'oscurità. Fiducia e rispetto per gli insegnanti aiutano lo studente a ricevere e assimilare le istruzioni e a seguirle nella forma e nella sostanza. Ci si aspetta che tutti gli insegnanti di yoga siano cortesi nel parlare e nel comportamento.

Bassorilievo di B.K.S. Iyengar in Utthita Trikonasana

La regolarità e la puntualità sono aspetti essenziali della disciplina. Gli studenti possono assentarsi solo per circostanze eccezionali. Gli studenti inoltre dovrebbero essere presenti e pronti 10 minuti prima dell'inizio della lezione.

Lo yoga richiede pulizia e purezza, parti essenziali di *Niyama*. Gli studenti dovrebbero lavarsi le mani e i piedi prima di entrare nella sala. E' auspicabile che ci si faccia un bagno prima di andare all'Istituto. I vestiti indossati per lo yoga non dovrebbero essere usati più di una volta senza essere stati lavati.

Il corpo è sostenuto e influenzato dal cibo di cui si nutre. E' bene assumere cibo *sattvico* (puro). Il cibo dovrebbe essere preferibilmente vegetariano. Il cibo impuro rende il corpo lento e rigido. Questo tipo di corpo contrasta l'intimo fluire della coscienza e ostacola esperienze più sottili. Bere alcolici e fumare sono contrari allo yoga.Queste abitudini possono essere

superate con una pratica sincera e regolare dello yoga.
Non si dovrebbe praticare yoga subito dopo i pasti ma dovrebbero passare dalle cinque alle sei ore tra il pasto e la pratica yoga. Una tazza di tè o caffè possono essere assunte un'ora prima di iniziare yoga. Si può mangiare mezz'ora dopo lo yoga.
Regolari funzioni intestinali aiutano a mantenere il corpo in salute e puro. Si dovrebbe stabilire l'abitudine di svuotare l'intestino ogni giorno di mattina presto. Se l'intestino non è svuotato le *Asana* non vengono bene e non si colgono le sottigliezze. Ci si dovrebbe sforzare a coltivare questa abitudine in maniera consapevole.Lo yoga e l'*ayurveda* sostengono che è dannoso non liberare l'intestino giornalmente.

Gli altri punti riguardanti la disciplina sono:
1. Partecipare alle varie attività dell'Istituto.
2. Usare con cura gli attrezzi e gli aiuti.
3. Riordinare gli attrezzi alla fine della classe.
4. Non portare all'Istituto gioielli e altri oggetti di valore. L'Istituto non è responsabile degli oggetti perduti.
5. Parcheggiare i veicoli all'esterno senza intralciare la strada, il cancello e gli altri edifici.
6. Lasciare le scarpe nel luogo ad esse destinato. Per nessun motivo possono essere portate al di là dei limiti consentiti.
7. Durante la lezione non è permesso tenere i calzini.
8. E' severamente vietato bere o fumare all'interno dell'Istituto.

7. IL VESTIARIO

Gli indumenti per lo yoga devono essere puliti, decenti e comodi. Devono essere leggeri e ampi per permettere i movimenti degli arti e della pelle. Usare pantaloncini appropriati per gli uomini e per le donne. Non mettersi profumo in classe.

Ecco il vestiario raccomandato:
1. Uomini: "Langot"o sospensori, mutande e un paio di calzoncini. Il "langot" aiuta il celibato e la pratica spirituale ed è fortemente raccomandato per i praticanti dello yoga. Il torace o la parte superiore può essere coperta da un banian o da una t-shirt.
2. Donne: mutande, calzoncini da ginnastica, reggiseno e t-shirt. Vestiario per lo yoga è disponibile all'Istituto.

8. INCONTRI MENSILI

Nelle lezioni regolari gli insegnanti forniscono un'attenta guida e accurate istruzioni per permettere agli studenti di praticare le *Asana* e il *Pranayama* con precisione e determinazione. Dopo le Celebrazioni del Decennale si iniziarono a tenere incontri mensili per fornire gli studenti di un'ulteriore istruzione e per chiarire i loro dubbi. In questi incontri vengono date spiegazioni di carattere fisico, psicologico, fisiologico, spirituale e sulle scritture.
L'Istituto organizza incontri con *Guruji,* discussioni, domande e risposte, conferenze, presentazione di diapositive, film e video. Ci si attende che gli studenti vi partecipino perché rivelano le diverse e sottili sfaccettature dello yoga per aiutarli a raffinare e rafforzare la loro pratica.

9. CELEBRAZIONI ANNUALI

Durante l'anno l'Istituto celebra cinque giornate che hanno un particolare significato per il praticante di yoga.
- ANNIVERSARIO DELL'ISTITUTO: Il R.I.M.Y.I. è stato ufficialmente inaugurato il 19 gennaio 1975 e da allora nel weekend precedente o successivo a tale data si celebra l'anniversario. Le celebrazioni includono discorsi sulle scritture, dimostrazioni pratiche degli allievi e programmi culturali di intrattenimento.
- HANUMAN JAYANTI: *Hanuman* simboleggia la forza, il coraggio, il valore, la lealtà, la devozione, l'umiltà e il distacco dai desideri, qualità queste che un aspirante yoga deve coltivare. *Hanuman* è anche chiamato *prana devata* - Il Signore del respiro - e *arogya karta* - colui che dona la salute.
Per questo il praticante yoga offre obbedienza al Signore *Hanuman* in occasione di *Hanuman Jayanti.*
- GURU PURNIMA: *Guru Purnima* è l'anniversario della nascita del saggio Veda Vyasa che è considerato il primo tra i Guru. Secondo la tradizione indiana questo è il giorno in cui gli studenti offrono obbedienza e rispetto al saggio Vyasa, mostrano la loro gratitudine e chiedono la benedizione del loro Guru che a sua volta benedice lo studente.
- PATANJALI JAYANTI: Lo yoga è stato codificato e offerto ai posteri dal saggio Patanjali nel suo trattato immortale "Gli aforismi dello Yoga" o "Yoga sutra" attorno al 550 A.C.
Il trattato consiste di 196 sutra o aforismi. Sono uno studio profondo, penetrante ed esaustivo dell'argomento. Il suo anniversario che cade nel

mese di ottobre o novembre è celebrato come *Patanjali Jayanti*.
In questa occasione gli studenti dell'Istituto si incontrano per recitare i sutra di Patanjali e partecipare all'intero programma della giornata.
- 14 DICEMBRE: Guruji, il maestro B.K.S. Iyengar, una leggenda vivente, è nato il 14 dicembre 1918. Ogni anno i suoi studenti celebrano il suo compleanno all'Istituto R.I.M.Y.I. così come in tutti gli altri istituti di Iyengar Yoga nel mondo. La celebrazione prevede discorsi e anche momenti di ringraziamento che ogni studente gli rivolge secondo la propria tradizione culturale.

10. LA BIBLIOTECA

L'Istituto ha una biblioteca ben fornita con testi di yoga e argomenti correlati. Inizialmente era una collezione privata di Iyengar ed ora conta più di 7550 testi e circa 100/200 libri si aggiungono ogni anno.
I testi sono per la maggior parte in inglese e in hindi, parte dei libri sono poi in sanscrito, marathi, tamil e kannada.

11. COSA DOVREBBE SAPERE UN DISCEPOLO
(Da *Taittiriya Upanishad: Shikshavalli*)

1. *Srimate Narayanaya Namah*	Chinati al Signore *Narayana*
2. *Gurur Brahama Gurur Vishnu*	Il guru è *Brahma*, il guru è *Vishnu*
Gurur Devo Mahesvarah	Il guru è *Mahesvara*
Guru Sakshat Parambrahma	Colui che crea, preserva e distrugge
Tasmai Sri Guravenamah	Il guru è lo Spirito Universale per cui rendi omaggio al Guru
3. *Satyam vada*	Dì la verità
4. *Dharmam chara*	Sii virtuoso. (la religione e la virtù sostengono e sorreggono l'uomo fisicamente, moralmente, mentalmente e spiritualmente. Senza di esse l'uomo è nulla).
5. *Svadhyayan ma pramadah*	Non trascurare lo studio del Sacro Signore e del Sé. (Il Sé è un vasto campo conosciuto e sconosciuto consistente di corpo, mente e Anima).

6. *Acharyaya priyam dhanam ahrutya prajatantum ma vyavachhetsih*	Non spezzare il filo che lega le generazioni. (Non tagliare il filo della conoscenza che è stato filato dai saggi dei tempi antichi, che è stato seguito da tempo infinito e tramandato da Guru a discepolo da coloro che hanno praticato e sperimentato e da chi sa che cosa è buono per l'umanità. Non spezzare questa tradizione).
7. *Satyan na pramaditavyam*	Non trascurare la verità. (Non permettere che l'egoismo e l'arroganza intellettuale ostacolino la verità).
8. *Dharman na pramaditavyam*	Non trascurare la virtù e la religione. (Non disprezzare alcuna religione. Ciò che è sacro per gli altri dovrebbe essere sacro anche per te).
9. *Kulasan na pramaditavyam*	Non trascurare il benessere. (Sii estremamente attento alla tua salute e felicità interiore perché solo allora potrai aiutare gli altri a raggiungere una vita migliore).
10. *Bhutyai na pramaditavyam*	Non trascurare la prosperità. (Non trascurare la tua indipendenza e il tuo sostentamento. Lavora sodo perché devi guadagnarti il pane. Abbi fiducia in te).
11. *Svadhyaya pravachanabhyam na pramaditavyam*	Non tralasciare lo studio e l'insegnamento della conoscenza del Sé. (che è stata praticata dai Santi e dagli yogi attraverso i secoli. Impara a conoscere il tuo sé).
12. *Deva pitru karyabhyam na pramaditavyam*	Non trascurare i tuoi doveri verso Dio e verso i tuoi avi.
13. *Matru devo bhava*	Onora tua madre come Dio (perché ti ha dato la nascita).
14. *Pitru devo bhava*	Onora tuo padre come Dio (perché ti ha dato la vita).
15. *Acharya devo bhava*	Onora il tuo insegnante come Dio (perché ti ha introdotto sul sentiero della conoscenza e della verità).

16. *Atihi devo bhava*	Onora il tuo ospite come Dio. (con amore, calore, rispetto e dignità quando visita la tua casa).
17. *Yanyanavadyani karmani* *Tani sevitavyani. No itarani*	Fai ciò che è irreprensibile. (Fa ciò che è propizio e buono, non ciò che è semplicemente piacevole ai sensi. Il bene è puro e duraturo, conduce alla felicità e al progresso spirituale. Il piacevole è solo momentaneo e porta dolore. Perciò resisti alla tentazione).
18. *Yanyasmakam sucharitani* *Tani tvayopasyani. No iratani*	Nei pensieri, nelle parole e azioni segui il sentiero indicato dalle anime illuminate. Abbandona gli altri sentieri.
19. *Ye ke chasmacchereyamso* *brahmanah tvayasanena* *prashvasitavyam*	Rispetta chiunque sia erudito, chiunque sia spiritualmente evoluto.
20. *Sraddhaya deyam* *Asraddhaya adeyam* *Sriya deyam* *Hriya devam* *Bhiya deyam* *Samvida deyam*	Dai con fede (dona ciò che hai la grazia di avere con amore e dedizione). Non dare senza fede. Dai in abbondanza. Dai con modestia. Dai con conoscenza. Dai con comprensione e compassione (non aspettarti nulla in cambio).

E Dio sia con te. Tu sei illuminato spiritualmente e quelli che vengono da te per avere una guida sono guidati verso una vita migliore.

Nel prossimo numero di *Sadhana* :

85° compleanno di B.K.S. Iyengar - Testimonianze

L'ISTITUTO DI PUNE

La mia storia-avventura è cominciata nel lontano 1978 quando stavo male con il mio corpo fisico, con il lavoro e con me stessa.
Avevo attraversato un periodo lungo e difficile ed ero arrivata al capolinea. Alcuni amici di Bombay allievi di B.K.S. Iyengar mi avevano invitato ad assistere ad una lezione del maestro. Quando il maestro, un uomo dolce dalla risata contagiosa, iniziò la lezione divenne un uomo grande, con enormi antenne cui nulla sfugge e molto autoritario, ma in fondo ai suoi occhi si poteva scorgere un sorriso. Restai impressionata dalla sua forza interiore, dalla sua tenacia, dal suo umorismo e soprattutto dal suo profondo interesse per l'essere umano. Decisi che il suo insegnamento mi avrebbe aiutato a guarire e che sarei diventata una sua allieva. Due giorni dopo arrivai nella cittadina di Pune dove, in una zona tranquilla in mezzo al verde, sorgeva il grande Istituto dedicato alla moglie Rama morta nel 1973. Oltre il cancello e superato il vialetto vidi la casa di Guruji e di fronte l'Istituto, una costruzione molto spettacolare, a forma di mezza piramide e con la pianta di un mandala.
Quando, dopo mille difficoltà, fui accettata al corso intensivo ero smarrita, piena di timore, di curiosità per lo yoga di cui non sapevo nulla. Dormivo nella stanza n° 3 al piano terra dell'Istituto, la mattina salivo le scale ed entravo nella grande sala dove tanti allievi, con tanti anni di pratica, mi intimidivano.
Dopo la suggestiva invocazione a Patanjali iniziava la lezione di Guruji che attraversava con gli occhi tutti gli allievi e notava ogni imperfezione nelle posizioni. Alzava la voce, strillava per far capire il punto, ogni tanto arrivava un colpo di mano su un gomito poco esteso o un'articolazione chiusa per riportare e risvegliare la coscienza in quel punto. Ma le sue parole erano chiare, la sua voce stimolante, gli ordini diretti senza dare la possibilità di scelta.
Così ogni mattina continuavo a sudare e a gemere, ero rigida come un palo, non riuscivo neppure ad afferrare i piedi con le mani. Tutto era difficile e alla fine della giornata ero stanca, confusa, il mio corpo dolorante non obbediva alle istruzioni e neppure la mia mente era capace di seguirlo. L'esperienza della mia limitatezza mi portava alla rassegnazione. Lo yoga non si può raggiungere con la forza e non mi restava che salire le scale ogni mattina e sperare.
Due volte la settimana c'erano le classi di Pranayama ed era molto frustrante il fatto di non riuscire a sedermi con le gambe incrociate e il busto eretto: le ginocchia arrivavano vicino alle orecchie. Scoprire il respiro fu una nuova esperienza.

Ero affascinata dalla dedizione del Maestro e dal suo entusiasmo, dal fatto che ogni volta che mi riprendeva la mia mente era altrove, non stavo ascoltando. Ma col passare dei giorni mi rendevo conto che sotto la sua durezza si nascondeva l'affetto e la compassione che ha un genitore per i figli. Inizialmente senza l'aiuto di Geeta e Prashant, sempre presenti durante i corsi difficilmente sarei sopravissuta.
Al mio rientro a Roma dopo tre settimane del primo corso intensivo ero frastornata, osservavo il mio corpo e cercavo invano di rifare le asana che mi erano state insegnate, senza molto successo, ma le facevo. Una cosa era certa, ormai cercavo solo di trovare il modo per ritornare a Pune.
Da allora tornai a Pune circa due mesi ogni anno e l'Istituto era diventato un po' come la mia seconda casa. Oltre a Geeta e Prashant incontravo spesso Vanita, Sunita, Susheeta e Savita, le altre figlie di Guruji che vivevano con lui. Era un po' come vivere in famiglia.
Nel pomeriggio Guruji si recava nella biblioteca e lo si vedeva seduto alla scrivania immerso nei suoi studi. Se trovavi il coraggio di disturbarlo per porgli una domanda, immediatamente alzava gli occhi dal suo lavoro e si dedicava a te a volte per consolarti o per rimproverarti.
Lentamente realizzai la necessità di un'assoluta attenzione e allerta in ogni semplice movimento, di leggere i testi di yoga e tutti gli articoli che Guruji aveva scritto sullo yoga, di rinunciare al mio ego, di divenire più umile, quella sconosciuta umiltà che ho impiegato diversi anni a conoscere sotto l'attenta guida di Guruji. Ho avvertito la necessità di abbandonarmi completamente al suo insegnamento perché senza seguire le sue istruzioni non si possono fare progressi fisici, mentali o spirituali.
Non è necessario diventare allievi di Guruji, ma se si accetta di diventarlo non c'è alternativa, se non di imparare seriamente. Molti che non conoscono bene B.K.S. Iyengar, lo considerano un Hatha-Yogi concentrato solo nel corpo e negli aspetti fisici dello yoga.
Col tempo il mio approccio con lo yoga ha iniziato a cambiare e mi è stato chiaro che Guruji aveva incluso nell'insegnamento degli asana gli "otto gradini" dello yoga di Patanjali e che questa è la ragione della perfezione delle posizioni che sono meditazione.
Due volte la settimana potevo assistere alle classi terapeutiche. Molti pazienti erano giovanissimi spesso portati nella sala a braccia. Ricordo una ragazzina magrissima, che non camminava, aveva avuto la poliomielite, soffriva moltissimo ma nei suoi occhi c'era un'espressione di fiducia fondata sulla consapevolezza che tutta la sua pena sarebbe stata compensata. Sorrideva sempre quando Geeta e i suoi assistenti, sotto la supervisione di Guruji, la mettevano nelle posizioni e l'assistevano.Non ho parole per descrivere la mia emozione quando nel 1994 la rividi mentre praticava il sabato mattina nella classe di Geeta come tutte le altre allieve.

Un miracolo? No la realtà: l'amore e la forza di Guruji e la certezza che ha nelle possibilità dell'essere umano.
Il fatto più importante avvenne durante un mio ritorno a Pune. Ormai lo yoga era diventato un fatto primario e cercavo di trovare una soluzione alla mia vita lavorativa. Mi ero prefissa alla fine del mio soggiorno di chiedere a Guruji se un giorno avrei potuto insegnare. Quasi sempre durante i corsi intensivi il sabato e la domenica mattina seguivo le classi 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 inaspettatamente mi disse: "Perché non insegni?". Ero andata a Pune per chiedere il suo parere su questo argomento e cercavo il momento giusto per parlarne e lui come ormai per me era diventato normale, mi aveva preceduto.Ogni anno il numero degli allievi aumentava ma anche l'attenzione di Guruji.
Durante i corsi intensivi e le classi generali se avevo la fortuna di fermarmi più a lungo, man mano che progredivo e aprivo il mio cuore e la mia mente, ho avuto l'opportunità di conoscere persone meravigliose che mi hanno aiutato a superare i momenti più difficili. La presenza di Vanda Scaravelli a Roma, di Victor Van Kooten e della mia amica Martine Le Chenic in Francia e di Clara Buck a Londra mi hanno incoraggiato e aiutato moltissimo nel mio percorso di ricerca.
Posso affermare che l'incontro con Guruji ha cambiato la mia vita, che a lui devo moltissimo soprattutto per aver portato nella mia vita lo yoga attraverso il suo insegnamento, la sua pazienza e la sua profonda comprensione.
Penso che l'insegnamento di Guruji mi ha dato anni e anni di lavoro da fare e di riflessione. Il modo di scoprire che non solo negli asana, ma anche "nelle posizioni" della vita di tutti i giorni la ricerca deve essere continua. Mi ha permesso di scoprire che la bellezza dello yoga è l'energia generata dall'incontro del cervello con il corpo.
Per chi non ha avuto modo di conoscere il suo insegnamento a Roma o in Europa durante i suoi viaggi e lo ha conosciuto solo attraverso i suoi libri, i suoi articoli, per chi ha capito cosa significa la parola yoga almeno una volta vale la pena di andare a Pune per incontrarlo ed ascoltare questo grande maestro che ha saputo trasmettere lo yoga di Patanjali nel mondo occidentale in maniera comprensibile e formare dei bravi insegnanti.Ora il mondo che ho conosciuto io non c'è più, ma Guruji è sempre nel suo Istituto di Pune ed è importante conoscere i suoi figli Geeta a Prashant che hanno avuto la fortuna di essergli accanto e portano avanti il suo insegnamento.

Grazia Melloni

PRIMA VOLTA A PUNE…

4 agosto 2004: arrivo di notte all'aeroporto di Mumbai (Bombay) dopo un viaggio tutto sommato piacevole. L'enorme Boeing era pienissimo - soprattutto di indiani - e l'atmosfera ricordava le gite in corriera durante la scuola con persone continuamente in giro per i corridoi. Che meraviglia poter avere un pasto "sicuramente" vegetariano a bordo (e così sarà sempre durante la permanenza in India!). Pochi chilometri - 186 - ci separano da Pune ma il viaggio in taxi dura più di quattro ore a causa del monsone che imperversa in questo periodo e perché si procede a rilento zigzagando per evitare le buche (o sarebbe meglio dire voragini) sulla strada e sorpassare camion lentissimi. Solo il mattino dopo mi rendo conto di essere in India: anche se siamo in una grande (e purtroppo inquinata) città la vegetazione è stupenda. Alberi mai visti o mai visti di queste dimensioni, le cui radici a volte fuoriescono dall'asfalto ai bordi delle strade: un vigore che risplende anche nelle chiome altissime e nei fiori coloratissimi, espressione dell'energia della natura che esplode e che ti contagia. Questa la mia prima impressione: inizio a sentirmi "contagiata" dall'India, ma non oppongo nessun anticorpo. La bellezza che mi circonda (la natura, le persone, i colori, i profumi) non mi impedirà di osservare il lato oscuro (le baracche in cui vivono a milioni, i bambini che vivono per strada, le puzze, le notizie dei suicidi/omicidi di donne che quotidianamente leggo sui giornali).
Sono venuta qui per frequentare l'Iyengar Yoga Institute e sono emozionata quando mi ci trovo davanti. L'edificio ha un'architettura curiosa (una piramide semicircolare con il retro piatto) con un evidente simbolismo non di facile lettura, il giardino è curato. Le dimensioni dall'esterno sono comunque modeste; mi aspettavo qualche cosa di più sfarzoso e imponente, mentre sono di fronte a una struttura a dimensione umana, in mezzo alla città! Subito la cosa mi mette a mio agio… Procedo all'iscrizione e ottengo il mio programma settimanale: avrò due ore di lezione al giorno (general class) tenute alternativamente da Geeta e Prashant Iyengar al mattino alle 7 o alla sera alle 18, oltre a una women's class ed una pranayama class. Inoltre mi vengono indicati gli orari in cui posso praticare per conto mio sempre nella stessa grande stanza al primo piano dove si svolgono le lezioni (si tratterà del mattino o del pomeriggio a seconda dell'orario in cui ho lezione quel giorno, e pensate un po'… scoprirò poi che al mattino avrò B.K.S. come vicino di tappetino!!).
Così trascorreranno le settimane velocissime e lentissime allo stesso tempo. Difficile trasferirvi tutte le esperienze e le emozioni. Sono contenta di essere venuta in questo momento della mia sadhana: sono ormai dieci

anni che pratico Iyengar yoga e fino a qualche anno fa non sentivo la voglia o la necessità di venire a Pune. Ora mi sento vicino alla sorgente ma sento di aver dovuto fare parecchia strada prima di raggiungerla. Così mi sento ora, fianco a fianco con tantissimi indiani che regolarmente vengono a lezione prima o dopo il lavoro; donne ed uomini di età diversa, con diversi anni di pratica sulle spalle ma tutti accomunati da qualcosa che raramente ho trovato nelle classi in Italia (lo dico da allieva e da insegnante): la naturalezza e la semplicità con cui affrontano asana che per la loro conformazione fisica e/o la loro preparazione si dimostrano veramente ostiche e difficili per loro. Comunque ci provano insomma… Mi sono chiesta il perché e ne ho trovata la ragione da una parte nel loro atteggiamento verso l'insegnante, di cui sicuramente si fidano e confidano in una maniera per noi inusuale, e dall'altra nella totale mancanza di spirito di competizione, superando facilmente la paura di farsi male o di fare brutta figura. Credo che dobbiamo imparare dai nostri colleghi indiani. Non preoccupatevi, così come non se ne preoccupano minimamente gli altri allievi indiani, se verrete "sgridati": capita comunque solo se non seguite il flusso della classe perché non avete capito o sentito cosa vi viene chiesto. E non preoccupatevi troppo di dare una sistematicità a quello che vi viene insegnato nelle classi; lasciatevi "illuminare" senza elaborare troppo razionalmente. Approfittate delle diverse personalità degli insegnanti dell'istituto per fare un bagno di freschezza alla vostra pratica. Non siate egoisti ed arroganti intellettualmente: sappiamo che non si può comprendere tutto e subito; semplicemente assimilate questa esperienza unica.
Vorrei finire con un'immagine che non posso stampare e pubblicare: la luce degli occhi di B.K.S. Iyengar, Geeta Iyengar e Prashant Iyengar quando ti guardano. Sembrano riflettere la gratitudine ed il rispetto che proviamo per loro.
Sono stata ospite nel loro Istituto e mi sono sentita riverita con lo stesso amore, calore, rispetto e dignità che ho sentito nei loro confronti: niente che abbia potuto esprimere a parole in loro presenza ma che ho la possibilità di condividere con voi in questo momento. Spero di non apparire troppo sentimentale anche perché è qualcosa che non è del mondo delle emozioni.
E' settembre ormai e sono tornata alla mia quotidiana vita di sadhaka - equilibrista tra pratica, insegnamento e lavoro ma presto, ne sono già sicura, tornerò a Pune a godere del lusso di essere allieva dell'Istituto.

CONSIGLI PER L'USO:

1. Dovete prenotare il volo aereo molto presto se volete una tariffa economica (almeno 6/8 mesi prima).
2. Se andate in agosto ricordatevi di portare un ombrellino, ciabatte di gomma ed un impermeabile leggero. In generale vi consiglio di portare poco bagaglio: in India si comprano cose bellissime e a poco prezzo. Inoltre Pune è una grande città e si trova di tutto (farmaci compresi). Ricordatevi poi che sono preferibili gonne e pantaloni lunghi e indumenti non troppo aderenti.
3. Occorre prenotare 2 o 3 anni prima (dipende da periodo prescelto) e accompagnare la domanda con una lettera di presentazione di un insegnante qualificato.
4. Ricordatevi di portarvi la lettera di conferma dell'accettazione e due foto formato tessera, oltre ad armarvi di pazienza, gentilezza e rispetto del luogo e delle persone che avete davanti.
5. Sicuramente il vostro insegnante potrà valutare se la vostra pratica è sufficiente per poter frequentare una general class. Non occorre essere eccelsi nell'esecuzione delle posizioni, ma sicuramente:
   - conoscere il nome delle posizioni (asana) perché durante la lezione gli insegnanti non le dimostrano prima e sapere quale è esattamente la posizione finale.
   - se si hanno particolari problemi fisici comunicarlo al momento della iscrizione o, se si tratta di problemi insorti durante la permanenza a Pune, informarne immediatamente gli insegnanti.
6. E' necessaria una buona conoscenza della lingua inglese per partecipare alle classi. Non confidate sull'eventuale traduzione da parte di un amico che viene con voi: non è veramente possibile farlo!!!
   Non conoscere l'inglese rende impossibile partecipare nel corpo, nella mente e nello spirito alle lezioni. L'inglese parlato dagli indiani è già di per sé di difficile comprensione a causa della velocità e delle contrazioni che effettuano…

Monica Calvetti

- Realizzazione della rivista a cura di Anna Benassi e Emilia Pagani
- Traduzione dei testi di "Know your Insitute. Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute" di Paola Gemignani per gentile concessione del R.I.M.Y.I.
- Fotografie di B.K.S. Iyengar e dell'Istituto di Gabriella Giubilaro e Giuseppe Violante