Associazione Light on Yoga Italia

SĀDHANĀ

Rivista di Iyengar Yoga

n.4 - 2007

Statua di B.K.S.Iyengar
all'entrata dell'Istituto di Pune

Una pratica regolare di yoga
puo' aiutarvi ad affrontare i tumulti della vita
portando fermezza e stabilita'.

Regular practise of yoga
can help you face the turmoil of life
with steadiness and stability.

Il quarto numero di Sadhana è particolarmente incentrato sulla pratica, cioè si prefigge di dare indicazioni al Sadhaka, al praticante per affrontarla correttamente e coscientemente. Si parte dalle regole più generali (gli orari, l'ambiente, il cibo, il vestiario…) per arrivare ai suggerimenti più sottili e approfonditi di Prashant e Gita Iyengar.
Per ottenere una buona pratica è inoltre importante qualche momento preliminare di raccoglimento e distacco: vi proponiamo la traduzione e un commento dell'invocazione a Patanjali con una spiegazione dell'OM.

Una volta di più ci rivolgiamo con devozione alla "fonte", agli insegnamenti e alle indicazioni che la famiglia Iyengar continua ad elargire con generosità e profondità e che non finiremo di ringraziare con infinita riconoscenza per l'esempio che la loro pratica, il loro Sadhana, rappresenta per tutti noi.

Il Presidente
Grazia Melloni

Lo yoga e' una luce che,
una volta accesa, non si spegnera'.
Migliore sara' la vostra pratica,
piu' brillera' la fiamma

Yoga is a light which, once lit, will never dim.
The better you practise, the brighter the flame.

Norme e cautele per la propria pratica personale

B.K.S. Iyengar indica chiaramente a quali norme e cautele attenersi durante la propria pratica personale. Si tratta di indicazioni sia pratiche che comportamentali che si possono così riassumere:

Requisiti
Attenersi a *Yama* (le discipline etiche che regolano i rapporti con il mondo esterno: la non violenza, la verità, l'astenersi dal rubare, la continenza e il non accumulare) e *Niyama* (le regole di condotta riferite alla disciplina personale: purezza e pulizia, appagamento, fervore o austerità, studio di Sé, consacrazione al Signore). Afferma Iyengar che "la pratica degli asana senza il sostegno di *Yama* e *Niyama* è semplice acrobazia". Disciplina, fede, tenacia e perseveranza sono dunque le qualità di base richieste.

Alimentazione e pulizia
E' bene evacuare le viscere e vuotare la vescica prima di iniziare a praticare. Gli asana dovrebbero essere eseguiti a stomaco vuoto. Se questo è difficile si può bere qualcosa di leggero prima di iniziare. E' opportuno fare una doccia sia prima che dopo la pratica (aspettando un quarto d'ora). E' possibile praticare dopo un'ora da un pasto molto leggero, mentre è opportuno aspettare quattro ore dopo un pasto abbondante. Dopo la pratica è indicato attendere mezz'ora prima di mangiare.

Tempi e spazi
Le prime ore del mattino e le ore del tardo pomeriggio sono le migliori per eseguire gli asana. Al mattino il corpo sarà più rigido ma la mente più riposata, alla sera il contrario quindi la pratica del mattino rafforza la propria vocazione; quella serale toglie la fatica della giornata e rende freschi e calmi. Non si pratica dopo essere stati al sole. Gli asana devono essere eseguiti in un posto pulito, arioso e silenzioso con gli attrezzi personali necessari.

Cautele
Durante gli asana non si dovrebbe avvertire alcuna tensione ai muscoli del viso, alle orecchie, agli occhi o nel respiro. E' opportuno tenere gli occhi aperti per essere presenti a sé, il corpo attivo, il cervello attento e vigile ma quieto. La respirazione negli asana è eseguita con la bocca chiusa, respirando quindi solo dalle narici.

In caso di gravidanza o mestruazioni (o di altre problematiche legate a stati di salute) attenersi alle indicazioni e ai programmi segnalati dal proprio insegnante.

Savasana
Dopo la propria pratica degli asana ci si stende in *Savasana* per alcuni minuti.

B.K.S.Iyengar durante la propria pratica, 2007

Gita Iyengar "L'invocazione a Patanjali"

AUM è il suono primordiale, un *adi nada*, una melodia sublime. Le tre sillabe A, U, M rappresentano l'intera gamma del suono e della creazione. Rappresentano il risveglio dal sogno e dagli stati letargici della coscienza. La mezzaluna simboleggia lo stato trascendentale. AUM è *pranava,* l'alta, insuperabile lode al principio supremo, la divinità. Secondo Patanjali ciò rappresenta *Isvara,* la divinità "*tasya vacakah pranavah".* Essendo la sorgente di tutte le energie AUM viene emesso come un auspicio di buon inizio. Nessuna attività sacra sarà completa, profonda e perfetta senza l'emissione della suprema benedizione e l'AUM è la maggiore invocazione per ottenerla.
Come la musica è uno dei maggiori media per esprimere i sentimenti, l'amore e la devozione, così si comincia con l'AUM. La invocazione che cantiamo per prima è:

YOGENA CITTASYA PADENA VACAM
MALAM SARIRASYACA VAIDYAKENA
YOPAKAROTTAM PRVARAM MUNINAM
PATANJALIM PRANJALIRANATO'SMI

Significato: Il più nobile dei saggi, Patanjali, che ci ha dato lo yoga per la serenità, la grammatica per la purezza della lingua e la medicina per la perfezione del corpo, io saluto.

La seconda parte descrive la rappresentazione di Patanjali:

ABAHU PURUSAKARAM
SANKHA CAKRASI DHARINAM
SAHASRA SIRASAM SVETAM
PRANAMAMI PATANJALIM

Significato: Io per primo onoro Patanjali la cui parte superiore ha forma umana, le cui braccia reggono una conchiglia, un disco e una spada e che è incoronato da un cobra a mille teste. Oh incarnazione di Adisesa il mio umile saluto è rivolto a te.

Gli autori di questa invocazione sono sconosciuti. In passato non era consuetudine menzionare il nome di qualcuno come autore o scrittore.

Comunque alcuni libri tradizionali riportano che *abahu purusakaram* è stato scritto dal re Bhojadeva nel 1, 100 AD, l'autore di *Rajamartanda Vritti,* un commentario degli *Yoga Sutra*.
Ogni aspetto della statua di Patanjali riporta significati complessi come le parole dei sutra.
Quando si guarda l'idolo del saggio Patanjali si vedono le tre spire e mezzo sotto l'ombelico. Le tre spire indicano il *Pranava Aum,* un simbolo mistico che trasmette il concetto di Dio come generatore, organizzatore e distruttore. Lo rappresenta come onnipresente, onnipotente e onnisciente. AUM è composto da tre sillabe, A, U, M con una mezzaluna e un punto all'apice. Le tre spire complete simbolizzano le sillabe e la mezza spira, la mezzaluna. Rappresentano anche le tre *guna (*qualità) di *prakrti* (natura)*,* chiamate *sattva, rajas e tamas* (purezza, vibrazione e inerzia) un modo di aspirare allo stato *trigunatita*, che è lo stato trascendentale. Il saggio Patanjali invita la nostra attenzione verso i tre tipi di afflizioni chiamate *adhyatmika, adhibhautika e adhidaivika,* che devono essere vinte seguendo il sentiero dello yoga.
Le tre spire indicano che Patanjali è maestro dello Yoga, della Grammatica e dell'Ayurveda. La mezza spira indica il raggiungimento dello stato di *kaivalya* (emancipazione eterna).
La conchiglia nella mano sinistra significa lo stato di allerta, di attenzione, di disponibilità ad affrontare gli ostacoli inevitabili nella pratica yogica. In passato la conchiglia che soffiava era un avvertimento di disastri o calamità così come oggi vengono simboleggiati dalle sirene. E' anche un simbolo di *jnana* (conoscenza).

Il disco nella mano destra rappresenta la distruzione dell'ignoranza con uno sforzo supremo e rappresenta un simbolo di protezione. La spada infilata in vita indica la riduzione dell'ego, dell'orgoglio o senso dell'io che è il principale ostacolo per purificarsi. E' la spada di *jnana* per combattere *a jnana* (l'ignoranza). Queste tre armi sono anche indicate per controllare le fluttuazioni mentali, rimuovere gli ostacoli e sradicare le afflizioni tramite la pratica dello yoga.

Il tettuccio sopra la testa rappresenta una sicurezza e una protezione di Adisesa, il re dei serpenti. Questa protezione è sempre presente nel

praticante, permette che si arrenda al Signore, che è rappresentato in *atmanjali mudra*, le mani congiunte in *namaskar*. Il *Bhagavatam* narra la storia della nascita di Lord Krsna. Quando Vasudeva allertato dagli dei del paradiso che il suo ottavo figlio Krsna sarebbe stato ucciso da Kamsa, portò il piccolo Krsna da Mathura a Gokul per proteggerlo dal demone Kamsa. Il fiume Yamura era straripato a causa delle grandi piogge. A questo punto Adisesa protesse Vasudeva e l'infante Krsna costruendo una tettoia sopra di loro come ombrello e fece in modo, giunti nel mezzo del fiume, che Vasudeva potesse facilmente attraversarlo. Il signore Patanjali indica con questa tettoia che è il nostro protettore, purchè distruggiamo i diavoli nascosti dentro di noi con la spada dello Yoga, purificando noi stessi con l'attività yogica di *Sadhana* (pratica).

Statua di Patanjali all'interno dell'Istituto.

Le mille teste di cobra, *sahasra sirasam svetam*, indicano che l'idolo di Patanjali si mostra come mezzo uomo e mezzo serpente. La forma umana indica l'individualità dell'uomo dotato di intelligenza per raggiungere la meta attraverso i propri sforzi.

Patanjali ci spinge a muoverci come un serpente, intensamente, silenziosamente e velocemente nel sentiero dello yoga e a essere un *tivrasamvegin*, il definitivo tipo di discepolo. Una volta compreso il significato, offrite le vostre preghiere con mente devota così che sappiate cosa il saggio Patanjali intende con *tajjapah tadarthabhavanam*, che significa recita le tue preghiere consapevolmente, ripetutamente, devotamente.

Lasciatemi ora comunicarvi alcune delle qualità di Patanjali. Patanjali è immortale, con una personalità versatile, un maestro di differenti conoscenze con qualità divine. E' un *dharmin,* virtuoso e pio nelle azioni, un *tapasvin, un sannyasin* e un devoto praticante. E' un artista, un ballerino dotato, uno scienziato, un matematico, un astronomo, uno studioso, un fisico, uno psicologo, un biologo, un neurologo, un chirurgo, un medico dotato e un eccellente educatore. E' l'incarnazione delle gloriose qualità, in *sraddha,*(fede) *virya* (vigore) *e vairagya* (rinuncia).
E' un esperto nel tempo psicologico e cronologico, così come nella scienza della gravità. Trascende *purusartha cioè dharma, artha, kama e moksa,* così come *prakti* (dovere religioso, scopo, desiderio, emancipazione, sono i quattro ordini della vita). Ha una memoria insuperabile ed è benvenuto nei confronti della natura e delle sue funzioni. Tuttavia rimane un essere puro, un perfetto *siddhan*, un'anima realizzata. Tutte queste qualità pervadono la vita di Patanjali.
Queste non sono esagerazioni. I poteri menzionati nel *Vibhuti Pada*, riportano i vari aspetti dell'esistenza, del cosmo, del corpo, della mente e portano l'impronta della sua autentica e profonda esperienza. Lasciatemi concludere questo viaggio immortale, cari *sadhaka*, con un *anjali,* una offerta sublime.
La fiducia in noi stessi dovrebbe crescere con la comprensione.
Quando l'ego comincia a dissolversi, gli occhi cominciano a intravedere la grandezza degli insegnamenti ispirati di uno dei più originali pensatori mai vissuti. Noi siamo mortali e Patanjali è un'anima immortale.
Come un fiume non può trattenere la sua identità mentre si fonde nel mare, lasciate che attraverso la nostra pratica ci fondiamo nel fiume della luce bruciante dello Yoga, tramandataci da Patanjali.

HARI OM TAT SAT
L'intero testo del discorso di Gita Iyengar
è pubblicato su *Yogadhara*

Traduzione di Anna Benassi

PRASHANT IYENGAR "ASANA: ENTRARE, MANTENERE E USCIRE DALLA POSIZIONE"

ARTICOLO TRATTO DA "CLASS AFTER CLASS" INTERVISTA A PRASHANT IYENGAR SUL SITO WWW.IYENGAR YOGA RESOURCES.COM

Ci può parlare della tecnologia organica esterna e interna degli asana e delle tecniche di esecuzione degli asana?

Ognuno di noi conosce le tecniche di *Tadasana* e di *Trikonasana,* di come osservare i propri piedi, le gambe, la spina dorsale, le braccia, le mani, le dita e i pollici. Sappiamo che ci sono tecniche anatomiche, muscolari, di come lo scheletro e i muscoli dovrebbero posizionarsi e di come dovrebbero aprirsi le articolazioni.Allo stesso tempo comprendiamo che se c'è una direzione dello sterno e del torace in *Tadasana,* potremo immaginare che c'è anche una direzione per gli intestini, per il colon e per il fegato. Oppure in *Trikonasana,* se il busto è posizionato in un certo modo, le gambe saranno posizionate in un altro. Questo significa che oltre alla posizione delle gambe e delle braccia c'è una posizione per il corpo interiore e che anche questo fa parte degli asana.
Noi creiamo certe azioni per entrare nella posizione e per mantenerla perché non si tratta di mera ginnastica o di aerobica. Nell'eseguire un asana noi creiamo una serie successiva di movimenti isometrici che non sono soltanto movimenti in quanto l'esecuzione dell'asana comprende anche il respiro. Alcune azioni vengono eseguite per mantenere la posizione e altre azioni vengono eseguite per uscirne.
Quindi l'asana comprende tre aspetti: esecuzione, durata e uscita.
Siamo molto scrupolosi quando entriamo in *Trikonasana,* correggiamo le anche, gli ischi e apriamo gli inguini. Ma quando usciamo dalla posizione li controlliamo? Siamo analitici, lenti e meticolosi nell'andare in posizione, ma quando l'insegnante ci dice "uscite dalla posizione", lo facciamo senza pensare. Quando entriamo in una posizione, lo facciamo per gradi.
A ogni stadio osserviamo i movimenti delle diverse parti del corpo. Quando usciamo dalla posizione, non osserviamo più questi stadi. Gli asana non sono semplici movimenti, sono *stati.*

Bisogna stare in un asana e questo implica entrare nella posizione e uscirne. C'è l'inizio, lo stato dell'asana e la conclusione dell'asana.
Questi tre aspetti implicano una serie di tecniche. Quando si sta nella posizione, ci sono molte cose da aggiustare perché nel momento che abbiamo posato a terra la mano in *Trikonasana* non è ancora finita.
Dopo avere portato giù la mano destra ed esteso quella sinistra verso l'alto, ci sono molte cose da fare come ruotare la vita, lo sterno, allungare la spina dorsale, aprire il torace e portare le scapole in dentro.
Questi aggiustamenti vengono eseguiti dopo essere andati in posizione. Ma poi che accade? Si esce dalla posizione immediatamente perché si pensa di avere esaurito tutti i punti da controllare e questo non è corretto. Dopo averla corretta, non restate nella posizione.
Invece una volta completati tutti gli aspetti di *Trikonasana,* bisogna restare nella posizione. E' a questo punto che l'asana comincia, non quando abbiamo esteso le braccia. La posizione comincia quando abbiamo controllato tutti i punti e si suppone che vi restiate.
Anche il concetto di tempo è sbagliato. Eseguite *Trikonasana* un minuto per parte. Dopo essere andati in posizione, guardate l'orologio e al sessantesimo secondo tornate su. Ma dove siete stati? Quanto siete stati? Avete impiegato 59 secondi per eseguire la posizione e al sessantesimo siete tornati su. Quando si sta in posizione, dovete continuare a fare qualcosa per mantenerla. Avete controllato tutti i punti e ora dovete mantenerli nell'asana. E' da questo momento che parte il tempo.
E' questo che crea la circolazione della posizione, la circolazione *pranica,* la circolazione psicomentale, la consapevolezza. *Trikonasana* è stata costruita e ora dovete mantenerla. Quando uscite dalla posizione, dovete essere altrettanto scrupolosi e attenti. Non dovete collassare o piegarvi in avanti, altrimenti dov'è il controllo? Sapere uscire dalla posizione è importante, vi aiuta a sviluppare uno stadio. Se uscite dalla posizione senza controllo, create un disturbo nella coscienza. Invece bisogna uscire con cura, cioè dovete costruire gli effetti dell'asana anche quando uscite dalla posizione o almeno mantenere quegli effetti senza perderli.
Dovete sempre osservare questi tre aspetti dell'asana nella pratica.
.

Traduzione di Cinzia Monti

GITA IYENGAR PARLA DELLA PRATICA

Articolo pubblicato sulla rivista inglese "Iyengar Yoga Jubilee with Dr. Gita Iyengar" nel maggio 2002 basato su una lezione tenuta da Gitaji nel novembre 1997.

La pratica dello Yoga è un oggetto complesso costituito da vari stadi. Ogni stadio deve essere chiaro allo studente, il *sadhaka,* ma spesso gli allievi sono confusi nella loro pratica personale. Forse, in primo luogo, ci sono il dubbio e la confusione a proposito dello Yoga in generale e della pratica in particolare, la cui esecuzione può creare molti problemi. Quando si diventa più consapevoli, gli stadi della pratica diventano chiari da soli. (…)

Sebbene gli stessi asana siano stati insegnati molte volte,
gli studenti li eseguono come se fosse la prima volta.

Alcuni studenti si lamentano che non sanno che cosa praticare a casa, che non hanno i supporti ed è per questo motivo che non praticano. Affermare di non avere il tempo, il posto e i supporti equivale a sfuggire dalla realtà. In effetti, potete utilizzare ogni mobile di casa come supporto: i muri, le coperte, il letto, la scrivania, il tavolo da pranzo, il bancone della cucina. Ogni cosa può essere utilizzata per la pratica. L'unica cosa richiesta è l'abilità e la creatività della mente.

Ciò di cui abbiamo bisogno, fondamentalmente, è la disciplina interiore. La mente deve essere sempre pronta per cominciare la pratica. E' richiesta

una forte determinazione perché gran parte della coscienza resiste alla pratica. (…) Per qualsiasi lavoro, siete obbligati dalla consapevolezza di non poterlo evitare. Questo obbligo invece, non è presente se riguarda la vostra pratica personale. Non pensate che sia un vostro dovere. Continuate a praticare come se fosse facoltativo. Fino a quando la pratica rimane come qualcosa di facoltativo, il più delle volte non viene eseguita. Se invece avete la tendenza interiore, lo stimolo a volere praticare, allora non fallirete. In qualche modo, ci proverete e ci riuscirete. L'insuccesso nella pratica avviene quando la si considera assolutamente come un fatto secondario, che può essere messo anche al terzo o quarto posto nella lista delle cose da fare. Allora diventa l'ultima priorità, mentre tutto il resto ha più importanza. Bisogna dare allo Yoga la priorità assoluta e allora non potrà più sfuggire alla mente.

Perché quella parte della mente fallisce? L'elemento fuoco, *Agni,* deve accendere la mente e dire: "Per favore, apriti." Allora la fiamma comincia a brillare e inizia la pratica. Ci deve essere un interesse, un ardore nel praticare. Che cosa significa avere interesse e ardore? Se un allievo dice che non ha tempo per praticare, qualcosa non funziona. Siamo noi che dobbiamo accendere la fiamma per intraprendere la pratica. Ogni volta dobbiamo risvegliare l'elemento fuoco della nostra mente. Questo è il primo risveglio che si richiede. Se non avviene, la pratica non inizia mai. La mente che considera la pratica facoltativa è pesante come l'elemento terra. L'elemento terra abbonda nel nostro corpo e dice alla mente: "Poco importa se non pratico oggi, lo farò domani." (…)

Per una pratica regolare dello Yoga bisogna essere attenti, acuti e pronti. Per esempio, avevate deciso di praticare alle sette del mattino, ma a causa di altri impegni non potete farlo. Se c'è un vero interesse, praticherete più tardi. Se siete in grado di arrivare a lezione alle sette del mattino, perché non potete praticare a casa a quell'ora? Nello Yoga non è importante rispettare gli orari prefissati, quanto mantenere vivo l'interesse per la pratica. Bisogna avere l'ansia, un forte desiderio di praticare. Il termine "ansia" vi sembrerà contraddittorio perché per iniziare la pratica dobbiamo essere calmi. Ma la pratica richiede una certa dose d'ansia in modo tale che si possa praticare in qualsiasi momento. Solo allora si è in grado di mantenere la pratica ad un certo livello, altrimenti falliremo. Bisogna sempre tenere accesa la fiamma nella nostra mente. Prima l'ansia, poi la calma. Senza un punto di partenza, non si raccolgono frutti.

Il corpo fisico, come dice Guruji,
è un amico ingannevole.

Molte persone si chiedono quando praticare e con quale *asana* si deve iniziare. Questi sono i problemi di una mente confusa che è parte dell'elemento aria. La confusione è in noi stessi. C'è il desiderio di conoscenza, ma la mancanza d'interessi conduce verso la non comprensione. L'elemento aria spegne la fiamma. Sorgono i dubbi. Se volete praticare, ma non siete sicuri con quale *asana* iniziare, la vostra pratica fallirà. L'inizio è importante per coloro che praticano lo Yoga. Non si applica solo agli *asana,* ma anche al *pranayama* e a *dhyana.* L'inizio della pratica è un aspetto fondamentale. Se non sapete con quale *asana* cominciare, i vostri sforzi saranno vani.
Quando frequentate le lezioni di Yoga, noterete che ogni volta la sequenza delle posizioni è diversa. Non si iniziano e si finiscono le lezioni con le stesse *asana* ogni volta. Se rimanessero uguali, non credo che molti di voi continuerebbero a frequentare. Il programma non deve essere rigido. La mente richiede varietà. Per questo motivo non indossate gli stessi abiti ogni giorno, non mangiate lo stesso cibo ogni giorno e sapete quanto sia importante per voi variare. Fare le stesse cose ogni giorno è noioso per tutti. Anche la pratica dello Yoga richiede varietà per nutrire lo spirito e per divertirsi, ma l'obiettivo non è il cambiamento. Il programma d'insegnamento cambia secondo quello che l'insegnante osserva. Vede quello che avete imparato e quello che non siete riusciti a imparare. E' su questo che si programmano le classi.

Anche l'allievo ha bisogno di programmare la pratica. Una volta stabilito un programma, non dovrà più pensare a quale *asana* scegliere per iniziare la pratica. E' meglio cominciare con quello che si è appreso in classe. Fate una lista degli *asana* che avete eseguito in classe, ricordate i loro nomi. Dovete leggere "Teoria e pratica dello Yoga" per scoprire le indicazioni di Guruji su quelle posizioni. L'insegnante però riuscirà a spiegare più cose del libro perché osserva quello che fate e le istruzioni vi arriveranno direttamente. Scrivete la sequenza degli *asana* eseguita in classe in modo tale da poterla ripetere. Questo è uno dei metodi per cominciare a capire come praticare. Se lo seguite, la predisposizione mentale è già in voi.

Il corpo fisico è un amico ingannevole. Il corpo per sua natura è *tamasico.* Non vorrebbe mai fare niente. Il corpo è come un'auto, la mente è la

benzina. Come per un'automobile, se il corpo vuole muoversi, ma non c'è la benzina, non potrà partire. Il corpo si muoverà solo se c'è la volontà. La volontà è un elemento della mente. La mente è la benzina. Se accende il corpo, il corpo dirà a se stesso: "Posso farlo ora", altrimenti il corpo non farà nulla spontaneamente. Con una lista pronta e con un corpo pronto, la mente sa dove andare. Ma avete bisogno della lista degli *asana* se volete seguire un programma prestabilito.

Gita Iyengar a Montecatini Terme, Aprile 2002

Anni fa compilai il primo programma di pratica, "*Yoga in action: how to begin the practice*", in cui discutevo su come praticare quando si hanno diversi problemi, diversi stati mentali e fisici. Il più delle volte la gente si concentra solo nell'acquisire l'*asana.* Invece desidero che sentiate lo stato della vostra mente quando cominciate la pratica. Dovete essere coscienti delle vostre capacità e capire di quali *asana* avete bisogno per ricaricarvi. Immaginate di non sentirvi stanchi, ma di non riuscire in ogni modo a iniziare una pratica dinamica. Potete cominciare con *Uttanasana* e *Adho Mukha Svanasana* fino a quando non sentirete che l'energia scorre in voi. In altre parole, la migliore circolazione sanguigna che ne deriva rinfresca la mente. E' il fuoco che vi fa proseguire. Questi due *asana* rompono la pigrizia fisica. Potete anche eseguire *Adho Mukha Vrksasana* o *Pincha Mayurasana* per irrorare di sangue il cervello e rinfrescare la vostra mente. In questo modo annullate la pigrizia mentale e tenete accesa la fiamma dentro di voi. Quando siete stanchi, eseguite *Supta Virasana* e *Supta Baddha Konasana* per rilassare il corpo e la mente in modo tale che la fiamma si accenda e diventi sempre più viva.

Supponiamo che un principiante voglia praticare. Egli conosce tutte le posizioni in piedi come *Utthita Trikonasana, Utthita Parsvakonasana, Virabhadrasana I, Virabhadrasana II, Ardha Chandrasana, Virabhadrasana III, Parivrtta Trikonasana, Parivrtta Parsvakonasana, Par-*

svottanasana e *Prasarita Padottanasana*. Ora se queste posizioni in piedi sono fatte in modo dinamico, eseguite a destra e a sinistra e in allungamento, la mente si accende. Dobbiamo praticarle come se stessimo facendo un lavoro di "spelling", attenti alla corretta postura, e non per eseguire l'*asana*. In questo modo la vostra mente è stimolata a scoprire dove state sbagliando, dove siete corretti, cosa avete dimenticato e che cosa dovete recuperare. Così le azioni fisiche cominciano a legarsi mentalmente. Cominciate a unire il corpo alla mente, la mente all'intelligenza, l'intelligenza alla coscienza, la coscienza all'anima.

La mente invia il messaggio.
Vuole che il corpo faccia spazio all'interno.

A lezione quando insegnamo *Utthita Trikonasana*, per esempio, vi facciamo notare se la vostra gamba destra è ruotata correttamente. Richiamiamo la vostra attenzione ovunque. Chiediamo "Avete ruotato il ginocchio? Avete ruotato la caviglia? Avete fatto salire l'arco plantare? Avete ruotato la base della coscia? Mentre avete ruotato la gamba destra in fuori, avete allungato la vostra gamba sinistra? Così dovete affrontate gli asana che imparate a lezione. Quando avete queste attenzioni, cominciate a capire queste cose. Cominciate ad analizzare le vostre azioni. La vostra mente comincia a vedere se state lavorando correttamente. L'applicazione della mente comincia qui. Cominciate a entrare in voi stessi. La consapevolezza che sta nascendo inizia a diffondersi e il viaggio interiore comincia.

E' in questo modo che si inizia la pratica, sia che eseguiate le posizioni in piedi, oppure *Adho Mukha Vrksasana, Pincha Mayurasana*, *Adho Muka Svanasana, Uttanasana* o le posizioni supine. Supponiamo che stiate eseguendo il vostro primo asana, *Supta Virasana*. Dopo il terzo o quarto minuto arriva il momento nel quale iniziate a sentire un disagio interno. Notate che il torace non è aperto o che la spina dorsale non è estesa. Avete la sensazione che qualcosa non vada bene. Allora dite: "E' necessario che faccia salire ancora un poco il petto. Ho bisogno di un supporto per la schiena per allungarla di più". Qualche volta inconsapevolmente allungate le mani sopra la testa. Che cosa sono tutti questi movimenti? Non è accendere la mente in quel momento? La mente invia il messaggio. Vuole che il corpo faccia spazio dentro. La mente vuole espandersi all'interno.

Negli *Yoga Sutra* è scritto che bisogna essere assolutamente saldi nell'asana. La stabilità, *sthira*, non significa stare immobili come una pietra perché in questo modo diventerete una pietra nel corpo, nella mente e nell'intelligenza. L'asana non vi potrà cambiare, non potrà portare in voi nessuna trasformazione. Ma quando la mente vi dice di fare qualcosa, per favore prestatele attenzione, ascoltatela. Sta dicendo qualcosa, vi sta parlando. Voi dite: "Sto eseguendo l'asana, ma sento un po' di dolore". Questo dolore vi sta dicendo qualcosa, che state sbagliando. Da qualche parte state crollando. Il dolore è un avvertimento esterno. Dovete trovare il significato nascosto.

Mentre praticate dovete aprire la vostra mente. L'insegnante dice di fare *Dwi Pada Viparita Dandasana* per cinque minuti. Voi andate in posizione. In quei cinque minuti osservate che cosa succede. Quante volte il torace cede, si perde l'allineamento delle gambe, le ginocchia perdono la loro presa e si piegano? La spina dorsale mostra la sua intelligenza piegandosi più di prima. La colonna diventa così più vigile e si allinea meglio. Dovete controllare queste cose nella posizione. Dovete osservare come il corpo e la mente cominciano a mostrare un cambiamento interno.

Mentre praticate, dopo cinque minuti vedrete dei cambiamenti e dovrete correggere e cambiare la posizione del corpo in quell'asana. Questo è quello che si intende per correggere. Correzione per cosa? Voi scrivete: "l-i-b-r-o". OK, "libro" è esatto. Qualche insegnante controllerà se è esatto. Quando pratichiamo un asana, non abbiamo uno strumento che ci segnali se siamo corretti. (…) Si potrà sentire che l'asana è corretto solo quando l'energia è ben distribuita, quando l'asana è strutturalmente corretta, i muscoli sono equamente distribuiti e voi e la vostra mente siete ben saldi.

La pratica degli asana è come lo scorrere del fiume.
L'acqua è sempre la stessa, ma le sue molecole mutano continuamente.

Quando il corpo mostra i cambiamenti nell'asana, dovete vedere se mostra miglioramenti o solamente vigore. Vogliamo che capiate questo. Credete che eseguendo gli asana nella maniera che ho descritto cominciate ad avere delle sensazioni interiori. Credete di avere il torace aperto. Sentite l'estensione del corpo in *Sirsasana*. Se l'esperienza non si ripete, siete scorretti da qualche parte. Dovete usare l'intelligenza. In classe l'insegnante potrebbe dire: "Spalle su". Avete sollevato le spalle? Oppure potrebbe dire: "Estendete la parte interna delle gambe". Lo avete fatto? L'insegnante

dice: "Le vostre cosce sono ruotate in fuori". Le girate in dentro? Queste sono le domande relative al corpo esterno. Se ve le ponete dall'interno, saprete che cominciate a sentire veramente il vostro corpo dall'interno. I contatti cominciano all'interno. Sia che pratichiate asana passivi o attivi, la vostra mente ha bisogno di essere accesa in questa maniera.

(…) Un articolo affermava che le persone iniziano la pratica yoga attraverso i libri. Saltano da un asana all'altro e poi si fanno male. Molte volte può succedere che aprite il libro "Teoria e pratica dello yoga" (Light on Yoga) e scegliete un asana secondo il vostro desiderio. "Oh, voglio fare *Halasana*. Fammi fare *Halasana.*" Oppure, "Voglio fare *Hanumanasana.* Fammi fare *Hanumanasana.*" Non si può scegliere in questo modo. In "Teoria e pratica dello yoga" la sequenza degli asana è data da Guruji per le pratiche giornaliere, settimanali e annuali. Non si può scegliere un asana qualsiasi e cominciare a praticare. Nelle classi all'istituto, l'allievo impara prima a stare in piedi in *Tadasana*.

Lezione al secondo piano dell'Istituto

Gli asana sono collegati in larga misura fisicamente, fisiologicamente, psicologicamente, mentalmente e intellettualmente. La pratica degli asana è come il flusso di un fiume. L'elemento acqua è lo stesso, ma le molecole che la compongono sono sempre nuove. In modo analogo gli asana cambiano, ma il contenuto interno, il flusso interiore, la corrente del fluire non dovrebbe cambiare. Non si può prima accendere il fuoco e poi buttare acqua o mettervi una grossa pietra per spegnerlo. Non si può allo stesso tempo riscaldarsi e subito raffreddarsi.

Guruji insegna di cominciare la pratica con le posizioni in piedi per tonificare i muscoli vertebrali. L'estensione (stretching) delle gambe e delle braccia è il massimo che può fare un principiante. Una classe inizia

con gli asana in piedi, come *Tadasana* a piedi uniti, le dita dei piedi unite, braccia giù o braccia su. In questo modo si acquista più consapevolezza delle proprie braccia e delle proprie gambe. I muscoli delle braccia e delle gambe servono per lavorare. Quando si fanno lavorare gli arti, essi mandano un messaggio alla spina dorsale. Queste azioni degli arti derivano dalla spina dorsale. Senza la spina, non si può lavorare; non si possono sollevare le braccia. Senza la robustezza della spina, non si possono allungare le gambe. Ma non siamo coscienti della spina, mentre siamo coscienti delle braccia e delle gambe. Attraverso braccia e gambe, si raggiunge la spina dorsale. La spina dorsale è il vostro corpo, ma per l'intelligenza è qualcosa di impercettibile. Non dà nessuna sensazione fino a che non riceve il dolore. Solo quando la spina dorsale fa male ci si rende conto di averla.

La colonna vertebrale e i muscoli paravertebrali devono essere sani e forti per praticare gli asana.

(…)Per adattare e tonificare i muscoli vertebrali, si deve sapere come stare in piedi sulle proprie gambe, come muovere le braccia. Solo dopo si avrà coscienza di come deve stare la spina dorsale. Fino ad allora non si può sapere. La spina dorsale non si può penetrare, non si può toccare, non si possono vedere i difetti, si può solamente sentire.

(…)Le correzioni non si capiranno perché, per quel che riguarda la colonna vertebrale, si è completamente non coscienti. Se durante le lezioni non dicessimo: "Ehi, la tua spina dorsale è piegata", le persone non se ne accorgerebbero affatto. Non ci si rende conto delle curve della propria spina dorsale. Se davvero si ha coscienza della propria spina dorsale, perché si fa *Trikonasana* non allineata? Perché la testa viene in avanti e il bacino va indietro? Oppure il bacino va in avanti e la testa indietro? Questo dimostra che non si ha nessuna coscienza dei muscoli della colonna e del modo in cui lavorano. Il corpo gradisce la dinamica del movimento, ma non lo rende più conscio o più sensibile e non può penetrare oltre.

Gli *asana* si dividono in varie categorie. Ad esempio: in piedi, seduti, estensioni in avanti, supini, estensioni indietro, torsioni laterali e posizioni prone. Abbiamo l'equilibrio sulle mani e posizioni rovesciate come *Sirsasana* e *Sarvangasana*. Nella pratica bisogna sperimentare vari tipi

di *asana.* Guruji ha dato una linea guida, uno schema per la pratica. Prima si tonificano i muscoli con gli *asana* in piedi. Dopo le posizioni in piedi, si passa alle posizioni sedute. Dalle posizioni sedute, si può passare alle estensioni in avanti in cui la posizione del cuore dà una sensazione di riposo. Anche le posizioni supine come *Supta Virasana* e *Supta Baddha Konasana* aiutano a ritrovare le condizioni fisiche. Gli *asana* supini sono quasi come gli archi e da essi si viene introdotti agli archi. Da questi si approda alle torsioni laterali della colonna vertebrale. Se si procede per sequenze, si impara a lavorare con i muscoli, la spina dorsale e il proprio corpo. Si apprende come il corpo si esprime nei diversi *asana*.

Quando si ha bisogno di scaldare i muscoli e renderli flessibili con gli *asana*, troverete maggior varietà di movimenti nelle posizioni in piedi. Per esempio, in *Parsvottanasana* le mani sono sulla schiena e fanno *Namaskar*. La gamba destra ruota all'esterno; la sinistra ruota all'interno. La vita ruota, la testa va indietro, ruotando assieme al collo e alla schiena e il petto si apre. Poi la testa viene giù. La schiena si allunga in avanti e in basso, verso il lato destro. Poi ancora la vita e la testa tornano al centro. Spostandosi verso il lato sinistro, si porta l'azione rotatoria sulla regione pelvica. Sollevando la spina dorsale, si guarda indietro con il movimento del collo, mentre la testa va giù. Vedete quante varietà di azioni con le mani, le spalle, le gambe e le ginocchia esistono in un solo *asana*? Questi movimenti sono importantissimi per far lavorare le giunture, i muscoli, per la circolazione del sangue e per elevare la mente.

Una sequenza di asana insegna come lavorare con i muscoli, la colonna vertebrale e il corpo.

La mente si eleva, la postura migliora. Si sente il corpo che si apre, che diventa libero. Gli *asana* in piedi migliorano la struttura del corpo. Guruji ha dato la sequenza di come passare dagli *asana* facili a quelli difficili e complicati o di come trasformare il corpo stanco in un corpo fresco.

(continua)

Traduzione a cura di allievi di Grazia Melloni

B.K.S.Iyengar con i figli Gita e Prashant

Non praticate
le asana
in modo meccanico
poiche' il corpo
ristagna.

Never perform
the asanas
mechanically,
the body stagnates.

Il corpo porta con se' il passato e
la mente si proietta nel futuro.
nello yoga si uniscono nel presente.

Your body exists in the past and your
mind exists in the future.
in yoga, they come together in the present.

Prashant Iyengar “Lo Yoga, scienza dell’anima”.

“La dinamica mentale nella pratica degli asana gioca un ruolo essenziale se li considerate dal punto di vista spirituale”
Tratto da *Yoga Rahasya*, vol.1, 3 -1994 - "*An adhyatmik shastra"*

[….] La relazione tra corpo e mente

Pensiamo, generalmente, di essere costituiti da un corpo e una mente. Se separiamo il nostro corpo dalla nostra mente, non possiamo stabilire la nostra identità. Filosofi e religiosi eruditi pretendono che le pratiche mentali siano più elevate, mentre le pratiche fisiche sono considerate come grossolane e inferiori. L’uomo comune resta perplesso quando gli si chiede se ciò che fa è di ordine fisico o mentale. Dobbiamo innanzitutto comprendere la relazione che esiste tra corpo e mente. La domanda “dove finisce il corpo e dove inizia la mente?” è una speculazione puramente teorica. Cerchiamo di comprendere queste due entità su un piano reale: corpo e mente sono sia separabili sia inseparabili. Facciamo l’esempio di un uomo affetto da una malattia incurabile, le cui membra e sensi di percezione siano senza vita e che non possa stare né seduto, né in piedi: questo è il suo stato fisico. Ora, se apprende di avere vinto dei milioni alla lotteria, è probabile che arrivi ad alzarsi: il suo corpo sarà talmente stimolato da questa notizia che potrebbe anche mettersi a correre. Al contrario, se si annuncia ad una persona valida e in buona salute che suo figlio è morto in un incidente, cosa gli accadrà immediatamente? Vediamo quindi che ciò che tocca la mente colpisce il corpo e viceversa. Nello stesso tempo, ad un determinato momento dell’evoluzione della persona, essi possono separarsi: qualunque cosa accada al corpo, nulla accadrà alla mente. A questo livello corpo e mente sono separabili. Contrariamente alla logica indiana, la logica occidentale, come metodo scientifico, non è riuscita a definire due sostanze che abbiano contemporaneamente una relazione di separabilità e inseparabilità. Per noi esseri ordinari, il corpo è immediatamente colpito dai nostri stati d’animo. La mente, dal canto suo, soffre di tutto ciò che accade al corpo ed è dunque molto difficile sapere dove finisce il corpo e dove inizia la mente.

Lo yoga Iyengar è fisico o mentale?

In quanto praticanti ed insegnanti di yoga Iyengar, abbiamo a che fare con la critica secondo la quale la nostra è una pratica di tipo fisico e non mentale. Possiamo domandare a coloro che ci criticano quale concetto abbiano del corpo? Si tratta di membra, muscoli, ossa, articolazioni?

Saranno d'accordo nel dire che pelle, muscoli,carne, tessuti e tutta la nostra anatomia, sono "fisici". Possiamo però porre loro la questione seguente: le ghiandole fanno parte del corpo o della mente? Per definizione le ghiandole appartengono al corpo fisico, poiché sono costituite dagli stessi tessuti dei muscoli e della carne. Se le ghiandole sono quindi una parte puramente fisica, perché l'adrenalina colpisce la mente? Manipolando chimicamente le ghiandole surrenali si arriva a modificare lo stato della mente. Se esiste uno squilibrio nelle nostre secrezioni ormonali, in che modo riesce ad influenzare lo stato della nostra mente?

D'altra parte, se si interviene chimicamente sulla ghiandola pituitaria (ipofisi n.d.T.) – situata nella testa tra le sopracciglia - o sulla pineale (epifisi n.d.T.), accade qualcosa in tutto l'essere: può comparire uno stato mentale di "passione". Perché un essere razionale può diventare passionale se si toccano la sua pituitaria o la sua pineale? Perché un individuo misurato, tranquillo o passivo può diventare esasperato se si toccano le sue surrenali? E' evidente che la mente viene coinvolta se le ghiandole vengono toccate.

Se si toccano i centri del cervello o i neuroni, il nostro comportamento viene modificato. Prendiamo una persona estremamente melanconica, dall'umore cupo, frustrata e depressa: se le date un trattamento chimico a base di farmaci o le somministrate droghe "psichedeliche", ritroverà il suo ritmo e la gioia di vivere, anche se la sua situazione esterna non sarà affatto cambiata. Lo stato del cervello può essere modificato anche con un trattamento meccanico, ponendo degli elettrodi sul cervello; si possono fare molte cose in questo modo.

Gli scienziati sono riusciti a creare nei conigli e nei ratti uno stato di trance, un *samadhi*, stimolando i centri nervosi dell'estasi, attraverso l'installazione di elettrodi nel cervello- mentre noi adepti dello yoga

lottiamo per molte vite per ottenere lo stesso risultato. I ratti hanno forse praticato *abhyasa/vairagya* per raggiungere questo stato di trance? Secondo la medicina moderna e la neurofisiologia dunque, molti stati mentali possono essere prodotti facendo qualcosa di molto fisico. Se nella nostra pratica degli asana utilizziamo una tecnica particolare per influenzare la pituitaria, la pineale, o qualsiasi altra ghiandola, o ancora le importanti articolazioni della colonna vertebrale (chiamate articolazioni psico-neurofisiologiche), perché non potremmo poter evolvere verso la condizione che ricerchiamo? A prima vista sembra che gli asana concernano il corpo fisico, ma se il praticante conosce le tecniche che permettono di attivare le diverse parti del corpo al punto da modificare la struttura chimica del cervello, potrà evolvere verso stati mentali diversi. Coloro che hanno praticato qui per vari anni ne hanno fatto certamente l'esperienza.

Di conseguenza quando noi, praticanti e insegnanti di yoga Iyengar, ci troviamo di fronte alla critica per cui il nostro yoga è "fisico", dobbiamo porre fine alla discussione chiedendo se il sistema endocrino sia fisico o mentale. Se considerate mente e corpo come due compartimenti separati, le ghiandole e le importanti articolazioni della colonna costituiscono in qualche modo i punti di contatto (*umbhaka*) attraverso i quali dal corpo potete raggiungere la mente.

Gli asana statici e rilassanti come *Sarvangasana*, *Ardha-Halasana*, *Setu Banda* ecc., sembrano essere solo delle posizioni per un osservatore esterno, mentre un praticante che ne conosca le tecniche e le dinamiche avrà accesso alle importanti ghiandole e snodi vertebrali, ottenendo l'effetto desiderato sul suo stato mentale. La stimolazione della pineale e della pituitaria, che vengono attivate dall'esposizione alla luce, crea uno stato di eccitazione. E' per questo che negli allevamenti di volatili le luci vengono lasciate accese anche di notte, per aumentare la fertilità e la produttività delle galline ovaiole. La scienza moderna ha osservato questi fatti solo di recente, ma gli yogis avevano già realizzato che ci si può "disappassionare" evitando di esporsi alla luce; molti saggi antichi vivevano nelle grotte scure, nelle valli profonde o in luoghi ritirati, poco illuminati, per ottenere questo risultato.

Prima della rivoluzione industriale la nostra giornata terminava al tramonto o giusto mezz'ora dopo, ma attualmente la giornata termina a mezzanotte o anche più tardi, conducendo al caos la società umana. La notte è stata prolungata, il giorno che iniziava con l'alba corrisponde adesso alle ore vicine alla mezzanotte e la giornata propriamente detta comincia quasi a mezzogiorno.

Dinamiche degli asana

Esistono tre dinamiche o tre tipi di azione possibili per conseguire un asana, che dipendono dalla vostra immaginazione (*vikalpa*), vale a dire dalle intenzioni sottese alla vostra pratica nell'obbiettivo di ottenere alcuni effetti.
Supponiamo che pratichiate *Utthita Trikonasana* per tonificare i muscoli delle gambe, dei polpacci, delle cosce, delle caviglie, delle ginocchia o delle anche. Quali che siano la vostra sincerità e il grado di intensità con cui praticate, lo fate unicamente per mantenere delle gambe solide fino al termine della vostra vita: è ciò che chiamiamo *Yatha Kratu nyaya*. Secondo la massima "si raccoglie ciò che si è seminato" qualunque sia il seme che poniamo nel terreno otterremo una giovane piantina, poi una pianta completa e infine il suo frutto, in funzione del calibro di questo seme.
Ora, secondo *Yatha Kratu nyaya*, questa massima non è del tutto appropriata, né completamente vera.
Ieri, durante un corso, dicevo che, quando si ha voglia di picchiare qualcuno e lo si fa, si riceve un colpo di risposta. Ora, secondo *Yatha Kratu nyaya*, se ho intenzione di colpire qualcuno violentemente, con una motivazione molto intensa e - sotto l'influsso del senso di civiltà – trattengo il mio gesto per mostrare che sono un essere civile, riceverò comunque uno choc di risposta, anche se non ho colpito quella persona. Il desiderio veemente di colpire è sufficiente perché il *karma* si compia. La stessa cosa accade quando praticate gli asana: tutto dipende dalla dinamica mentale che vi motiva, poiché sarà in base a questa dinamica mentale che metterete in opera alcune azioni che produrranno alcuni risultati.
Noi pensiamo, infatti, secondo il principio "si raccoglie ciò che si semina", che i risultati che otterremo negli asana saranno in funzione delle azioni messe in opera, ma dimentichiamo di prendere in considerazione l'aspetto della motivazione. Esistono delle motivazioni, delle dinamiche mentali dietro ogni azione; un'azione viene giudicata buona o cattiva non in sé stessa, ma in base alla motivazione che l'ha ispirata. Una buona azione compiuta per una ragione malevola resta una cattiva azione secondo la psicologia indù; al contrario, un'azione può essere buona, poiché ha una buona motivazione, anche se il suo risultato è negativo. Dunque la dinamica mentale (psicodinamica) della nostra pratica degli asana svolge un ruolo essenziale se la collochiamo su un piano superiore o spirituale. Abbiamo la fortuna di seguire un sistema – ed è il solo - che tratta asana

e *pranayama* con tale profondità da renderne la pratica meditativa e spirituale. Tutte le altre scuole di yoga hanno declassato gli asana relegandoli a movimenti fisici capaci tutt'al più, di rinforzare il corpo. Patanjali nei suoi *sutra* sugli asana indica che i loro effetti non sono puramente fisici. Egli dice: "il controllo degli asana permette di superare i dualismi" e questi dualismi non sono semplicemente fisici – come il caldo e il freddo – ma anche mentali, come onore e disonore, dolore e piacere, riuscita e fallimento. Così l'effetto degli asana è tale da rendere la nostra mente un cattivo conduttore – nel senso fisico – delle correnti turbolente della nostra vita.
"Cattivo conduttore" ha qui un senso positivo, poiché le correnti angoscianti della nostra vita hanno bisogno di un cattivo conduttore che possa creare una resistenza secondo le nozioni della fisica. Così queste correnti angoscianti – vale a dire i conflitti – cesseranno di tormentare colui che ha acquisito il dominio degli asana.
Se per Patanjali il concetto di asana nello yoga (*yogasana*) fosse stato limitato ai suoi effetti fisici, egli avrebbe detto che, attraverso la pratica, noi possiamo rendere il corpo robusto, saldo e stabile; ma non è questo che egli ci dice.
Occorre comprendere che il corpo rappresenta la roccaforte della mente e questa fortezza è come le reliquie sacre che vediamo in tutto il mondo. Come può rimanere sicura la mente, che questa fortezza custodisce? Deve avere un'armatura eccellente. Persino un guerriero molto coraggioso non penetra in un campo di battaglia senza scudo, esponendo il petto, eppure se è un guerriero potente e temibile potrebbe combattere a petto nudo. Allo stesso modo non dobbiamo svalutare il corpo. L'antica filosofia indù e il pensiero vedico hanno sempre assegnato al corpo un posto appropriato fino a che non sono apparsi sistemi di pensiero eterodossi che lo hanno relegato ad uno statuto inferiore. Si dovrebbe trattare il corpo come la fortezza della mente e dunque fornirgli tutto ciò di cui ha bisogno per rimanere solida. Tutto ciò che va al di là di questa "fisiocrazia" diventa come piazzare ornamenti su un cadavere o su un cumulo di spazzatura.
Al di qua, come al di là, di questa soglia, ci si inganna. Il sistema dello yoga offre uno statuto ottimale al corpo senza mai trovarsi al di qua o al di là di quella soglia.

(continua con Le tre dinamiche degli asana)

Traduzione di Maura Sorrentino

- Realizzazione della rivista a cura di Anna Benassi, Emilia Pagani, Maura Sorrentino
- Foto di Anna Benassi, Gabriella Giubilaro, Chandru Melwani