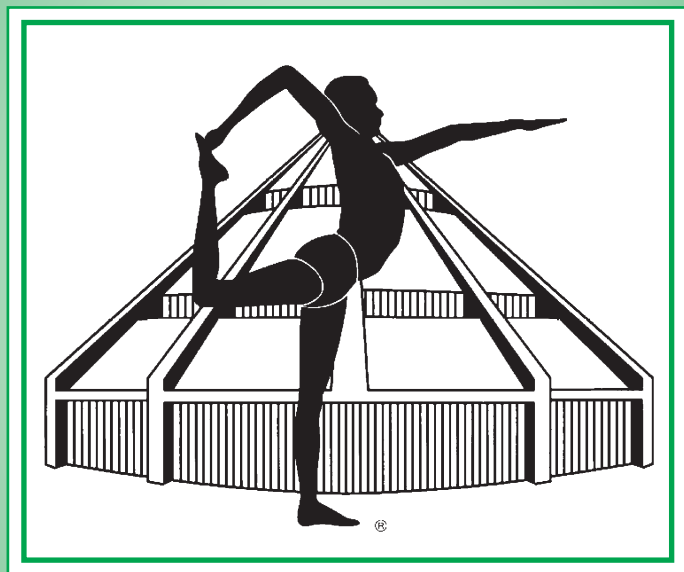




Associazione Light on Yoga Italia



SĀDHANĀ

Rivista di Iyengar Yoga



In copertina il Trade Mark che consente agli insegnanti italiani (e della comunità europea) diplomati presso l'Associazione "Light On Yoga Italia" (LOY) con sede a Firenze di utilizzare il nome di "IYENGAR" e il logo "NATARAJASANA".

L'Associazione concede la licenza del marchio a chi ha superato due rigorosi esami sul metodo di insegnamento, sulla pratica personale e sulla comprensione dell'anatomia e della filosofia e a chi mantiene aggiornata la propria formazione. L'Associazione LOY è responsabile della gestione di tale marchio utilizzato quindi per tutelare e mantenere la qualità, la reputazione, il rigore, l'integrità e la vitalità della pratica dello yoga Iyengar.

Queste direttive provengono direttamente dall'Istituto di Pune (RIMYI) per volontà di B.K.S. Iyengar, proprietario del marchio.

La lista aggiornata degli insegnanti diplomati nel metodo Iyengar appare sul sito www.iyengaryoga.it.



Con questo nuovo numero di *Sadbhava*, continuando ad approfondire l'ambito della pratica, affrontiamo nuovi aspetti, quello dell'importanza dell'insegnamento dello yoga ai ragazzi e quello della pratica nei momenti delicati e difficili che la vita inesorabilmente ci prospetta. Indicazioni sul *pranayama* vengono da Prashant Iyengar, così come spunti dalle sue travolgenti lezioni a Pune.

Inoltre proponiamo il racconto dell'emozione di una allieva nella sua prima volta in *Sirsasana*.

Cogliamo l'occasione per dare il benvenuto a tutti i nuovi insegnanti Iyengar e agli allievi che con la loro presenza contribuiscono a consolidare l'Iyengar yoga in Italia in attesa di festeggiare il prossimo dicembre il novantesimo compleanno di Guruji con devozione, rispetto e gratitudine per il prezioso dono che ci ha concesso.

La Presidente
Doretta Daya Tampelli



Per un bambino lo yoga è un esercizio fisico. E' praticato a livello puramente fisico. Può o meno piacergli, ma ha bisogno di movimento. Solo quando i ragazzi avranno dodici o tredici anni, lo yoga potrà essere insegnato a livello anatomico e fisiologico. Dobbiamo dire loro dei movimenti delle giunture e dei muscoli; come i muscoli sono controllati e come si muovono le giunture. Possiamo insegnare loro come portare l'effetto della pratica dell'asana sul corpo organico. Sono mentalmente maturi una volta che hanno ottenuto il diploma. A quel punto possiamo insegnare loro come usare la mente nell'asana, come usare la mente mentre inspirano o espirano o durante la ritenzione del respiro.

Qual è il funzionamento della mente? Quando la mente è istruita, allora come un laureato che va per il suo dottorato, si può andare verso la meditazione. Attraverso questa strada lo yoga si sviluppa sano. Se prima il seme non diventa nutrimento come può crescere e diventare un albero?

Il periodo dell'adolescenza e della pubertà è veramente cruciale. I corpi diventano indolenziti in quanto la maggior parte dei ragazzi rimane seduta a studiare indipendentemente dalla parte di mondo in cui vivono.

Abbiamo bisogno di far loro usare il corpo in un modo appropriato per il corretto funzionamento della mente. Abbiamo bisogno di insegnare loro come connettere la mente con il corpo, come connettere il corpo con la mente. L'adolescenza è il momento giusto per insegnare questa connessione.

Così come ci si prende cura dell'alberello, potandolo per farlo crescere in un albero, abbiamo bisogno di "potare" i ragazzi per farli diventare dei bravi cittadini. Se si comincia a insegnare ai ragazzi, si può farli crescere in ogni direzione, ma anche in modo scorretto. Si può farli diventare fiori o erbacce, ma non vogliamo che crescano come erbacce. E' quindi necessaria una corretta metodologia di insegnamento.

L'aspetto dell'asana ha un grande potenziale per gli adolescenti. Non sono solo movimenti di flessibilità fisica. Danno un buon sostegno nello sviluppo



dei nervi, del respiro, della mente e della intelligenza, sia emozionalmente che intellettualmente. Il metodo che adottiamo nell'insegnamento è quello attraverso il quale possono cominciare gradualmente ad evolvere. Prima cominciamo con semplici movimenti fisici per procedere e raggiungere una progressione, nel modo di vivere come nello yoga.

Non si può formare un frutto nel momento in cui si pianta il seme. Così cresce l'albero dello yoga. Il frutto sull'albero è la meditazione. Ma non possiamo avere ragazzi che fanno meditazione. Lasciamo crescere l'albero dello yoga, in salute e felicemente, così che il frutto della gioia, delizioso, possa raggiungere da solo la fioritura spirituale.

SVILUPPARE UNO SPIRITO COMPETITIVO

Parlando di yoga competizione significa competizione salutare, positiva, non un sentimento di competitività malato. Non competizione nel senso di energia concentrata per vincere un premio. Io dico "Guarda come ha fatto lui. Adesso fallo anche tu". Questo fa incanalare gli sforzi e i ragazzi iniziano a cambiare. Significa portare in loro consapevolezza, il modo in cui spezzare la letargia e portare nuova energia alla superficie per un'azione migliore.

Ciò è diverso da come conosciamo la competizione al giorno d'oggi. Io insegno un metodo sano di sviluppo. Se un ragazzo fa meglio io dico "Fai anche tu così" questa è competizione. Non dico "Fai meglio di lui". Così la qualità dell'insegnante non è spingere e sostenere chi fa bene, ma sostenere e spingere chi non fa bene. Questa è competizione.

Ho insegnato nella mia vita a molte persone di svariate età, e credo che le mie dieci dita abbiano toccato molte più persone di ogni altro yogi nel mondo e questo è il motivo per cui io conosco l'argomento. Nel momento in cui tocco, posso comunicare alla persona la qualità della pelle così come i suoi umori e i suoi modi. Questa è compassione.

Non mi sono mai seduto in un posto a dettare. Uso correttamente le parole mentre spiego, correggendole mentre gli allievi eseguono. Dico: "Non fare da questo punto, fai da questo", e così via. Indico il punto di sorgente del movimento. Quando sviluppiamo dal punto di sorgente del movimento i ragazzi



sono interessati a praticare di più e in risposta a questo cominciano a conoscere maggiormente i loro corpi. Ognuno vuole conoscere la sorgente della propria azione. Da questi metodi competitivi si può scoprire. Questo è quello che noi chiamiamo *savitarka* - giusta analisi; ma senza usare questa terminologia con i ragazzi.

Come analizzare, come uscire dal ragionamento, come trovare una sintesi tra ragione e azione è il lavoro dell'insegnante. Non vogliamo confonderli. Diciamo "Hai scoperto e non hai trovato?" Quindi chiediamo, "Come avete trovato? Come siete entrati nell'asana? Il ragazzo deve saperlo" A uno che ci risponde, "Non lo so, signore", noi mostriamo i movimenti corretti, l'azione corretta. Mostriamo dove sono stati carenti di azione e coltiviamo azioni sane, sensibilità sana nei bambini per determinare progresso.

E' molto interessante. Qualche volta fingiamo. Dico, "Anch'io non capisco. Dove lo avete ottenuto? Fatemi provare ad essere serio adesso". Così gli studenti ridono. Allora d'improvviso mostro come farlo molto bene. "Oh, ora capisco, vi ho battuti! Forza provate!" (Ridendo). In questo modo, insegno e gioco con i bambini. Vedono i miei sforzi e ne mettono altrettanti per realizzare l'asana. Se ho venti ragazzi a volte insegno con cinque bambini nel mezzo, qualche volta arrivo con altri cinque bambini. Così sentono che io sono uno di loro e si pongono al mio livello e non mi trattano come un insegnante.

Se urlo, sanno che hanno fatto qualcosa di sbagliato. Poi presto li faccio ridere e offro loro dolci quando fanno bene e realizzano qualcosa di nuovo. In questo modo maturano in modo completo, a livello fisico, psicologico, intellettuale e spirituale, senza interruzioni o interferenze. Lo sviluppo è costante e certo e i ragazzi diventano la ricchezza della nazione.

Questo è il modo di incoraggiarli a crescere con vigore intellettuale.

Tratto da "Yoga Rahasya" vol.14 n.2, 2007.

Traduzione di *Paola Salerno*





“Mens sana in corpore sano”

Giovenale

Nella nostra cultura vige la concezione secondo cui il corpo si sviluppa con una buona attività fisica e la mente con una buona attività intellettuale. Manca l'integrazione tra le due cose ed è qui che lo yoga si inserisce per collegare questi due aspetti.

Infatti apprendere con il corpo è di fondamentale importanza nel processo evolutivo dell'individuo.

La pratica dello yoga attraverso movimenti fisici porta a movimenti psichici: attraverso il corpo possiamo contattare l'inconscio e quindi lo yoga, attraverso gli asana, consiste in un'applicazione pratica e concreta, una pedagogia sottile in grado di creare un'inversione di tendenza per lo sviluppo dell'individuo nella sua totalità.

Ma la caratteristica essenziale dello yoga dal punto di vista pedagogico è il suo aspetto di sperimentazione che privilegia l'aspetto pratico, una conoscenza esperienziale di più vasto ed alto livello. Nella società di oggi purtroppo il corpo sta male, il corpo è un tabù, è sempre relativizzato, fa paura in quanto sede di pulsioni e aggressività. Il corpo è imposto, se ci si discosta dallo standard non si sta bene.

Ecco perché attraverso lo yoga siamo in grado di acquisire delle abilità in condizioni neutre attraverso gli asana per poi usarle nei momenti di difficoltà della vita. Attraverso lo yoga impariamo ad uscire dagli schemi motori rigidi, adattiamo il corpo a posture improbabili nella vita normale, giochiamo con il corpo e tutto questo per educarci ad essere più flessibili, per imparare ad uscire dagli schemi mentali rigidi in cui spesso siamo imbrigliati. La varietà degli asana permette di sperimentare e conoscere meglio il corpo attraverso una molteplicità di forme e di conseguenza anche la mente sperimenta e si confronta con nuovi limiti, apre porte e finestre verso una consapevolezza nuova, a 360°.



Scopi dello yoga nella scuola

Inserire lo yoga nella scuola ha lo scopo di far crescere nei giovani la cultura del movimento, la conoscenza e la padronanza del proprio corpo. Lo yoga non è solo una tecnica, né solo un sapere, ma un modo di essere e relazionarsi con tutti basato sul rispetto, che non è una regola insegnata dall'esterno, bensì una scoperta dovuta alla consapevolezza.

L'ambito scolastico quindi può anche essere un momento in cui imparare a prendersi cura di sé stessi e ritrovare un certo benessere interiore, fisico ma anche mentale.

Lo yoga per gli adolescenti rappresenta un modo di sanare e a volte inibire, gli stati di tensione e le situazioni di conflitto personali e sociali. Il processo di crescita ha infatti per sua natura caratteristiche "stressogene" per via dell'adattamento al cambiamento incerto e disorientante. L'incertezza genera in tutti stress e in particolare nei giovani, in cui la visione futura di adulti è ancora lontana e quella di bambini è ormai passata a maggior ragione.

Lo yoga ha quindi la funzione di sostenere il processo di crescita e quello educativo:

- rafforza i processi di apprendimento (concentrazione, memoria)
- potenzia e incanala le potenti energie della crescita
- contribuisce a costruire una salda struttura psico-fisica per lo sviluppo della personalità
- mette la persona al centro dell'esperienza della conoscenza nel rispetto dell'individualità
- propone modelli diversificati
- contrasta la globalizzazione intellettuale e culturale (riscoprendo e consolidando la propria ricchezza interiore, personale e non preconfezionata)
- combatte e previene situazioni di disagio e violenza in quanto favorisce il rispetto verso sé stessi e gli altri



I benefici dello yoga in adolescenza

Praticare lo yoga durante la fase dell'adolescenza sviluppa importanti benefici non solo dal punto di vista fisico, ma anche fisiologico. Lo yoga infatti:

- migliora la circolazione del sangue, essenziale per lo svolgimento delle funzioni del corpo
- nutre, stimola e mantiene l'equilibrio delle ghiandole endocrine che regolano e sviluppano la crescita
- aiuta a regolarizzare e facilitare il ciclo mestruale
- migliora le funzioni digestiva e respiratoria
- incrementa il livello di sangue ossigenato nel cervello favorendo le capacità mentali
- allunga i nervi migliorando la capacità di resistenza allo stress
- promuove un corretto sviluppo posturale attraverso un appropriato lavoro delle giunture e dei muscoli
- migliora la respirazione

Dal punto di vista psicologico la pratica degli asana nella adolescenza:

- aiuta a sviluppare l'autocontrollo e diminuisce gli estremi del comportamento regolando il sistema endocrino
- controlla l'eccessiva aggressività ed eccitabilità attraverso le ghiandole che producono l'adrenalina
- calma l'eccesso di tristezza e melanconia attraverso la regolazione delle ghiandole pituitaria e pineale
- controlla la pigrizia, la noia e la letargia tipica di questa fase della vita favorendo l'ottimismo della volontà
- aiuta a costruire auto-consapevolezza e maggior confidenza con se stessi
- dirige le pulsioni interne in modo creativo



- crea e sviluppa un carattere etico e morale
- insegna il rispetto di sé stessi e degli altri
- mantiene la mente vigile
- favorisce sfide e competizioni positive

Il ruolo di un insegnante di yoga

Il ruolo di un insegnante di yoga è di primaria importanza se vogliamo che lo yoga sia introdotto ai ragazzi con successo. L'insegnante deve essere in grado di destare curiosità negli alunni e creare in loro il desiderio di imparare. Egli deve ispirare ed entusiasmare i ragazzi, in modo allo stesso tempo autorevole e gentile.

Un insegnante di yoga deve quindi avere abilità fisiche e acutezza mentale. L'insegnante dovrebbe essere un acuto praticante di yoga. Deve essere in grado di praticare gli asana per tutto il tempo della lezione con i ragazzi e non solo richiedere loro di eseguire una postura e guidarli durante l'esecuzione. La partecipazione dell'insegnante è essenziale in quanto i ragazzi apprendono anzitutto guardando e imitando. I loro occhi catturano i movimenti velocemente mentre detestano le lunghe spiegazioni. In ogni modo i movimenti agili e veloci non possono essere spiegati quindi devono essere impartiti direttamente. L'insegnante dovrebbe anche essere veloce a vedere gli errori dei ragazzi, in modo da correggere e aggiustare le loro posture.

I ragazzi hanno bisogno di molta varietà e novità. Non vogliono ripetere le stesse cose nello stesso modo tutte le volte. A loro non piace essere forzati a portare attenzione alla perfezione; occorre introdurre questo tipo di ascolto gradualmente. Le classi lente sono noiose e disperdono l'energia dei ragazzi. Andare troppo lentamente a volte restringe la capacità del ragazzo. Invece un insegnante dovrebbe essere veloce e insegnare movimenti dinamici. Questo attira i giovani che facilmente si distraggono. L'energia di cui sono naturalmente ricchi non deve essere



limitata o impedita.

É bene sottolineare che, sebbene diversi insegnanti dicano che solo le posizioni semplici debbano essere insegnate ai ragazzi, questa strategia non funziona a lungo. Benché inizialmente non esitino ad eseguire semplici e dolci movimenti, dopo alcune lezioni iniziano a mostrare una certa riluttanza nei confronti di questi semplici movimenti. Realizzano che senza sforzo non c'è effetto. I giovani hanno un potenziale di forza e coraggio che l'insegnante deve saper cogliere e stimolare affinché possa nascere in loro stima in sé stessi. Questo non significa forzarli oltre il loro limite o condurre una pratica aggressiva e poco responsabile. I ragazzi devono potersi mettere alla prova, a loro piace molto perché aumenta la stima che hanno di sé stessi, si sentono capaci e fortificano il loro sentimento di identità. Il ragazzo impara a conoscere ed accettare il proprio corpo.

Gli insegnanti devono tenere a mente che i ragazzi hanno una grandissima forza difensiva. Gli infortuni non avvengono facilmente. I ragazzi hanno un'intelligenza di auto-regolazione e auto-protezione che li fa immediatamente fermare nel caso in cui durante la pratica degli asana si accorgessero che qualcosa non va bene, e sono molto coraggiosi.

Tratto dalla tesi "Lo yoga in adolescenza" di *Paola Salerno*



THE BODY IS THE INSTITUTION,
THE TEACHER IS WITHIN.

IL CORPO E' LA STRUTTURA
L'INSEGNANTE E' ALL'INTERNO.

YOUR BODY IS YOUR CHILD,
LOOK AFTER IT.

IL CORPO E' IL TUO BAMBINO,
OSSERVALO.

B.K.S. Iyengar



Queste precisazioni sono state date da Prashant Iyengar a Pune nel luglio 1992, in seguito ad un corso, per chiarire le differenze tra respirazione normale, respirazione profonda e respirazione pranayamica, nonché la tecnica del pranayama.

Nello svolgersi di una respirazione normale, né il volume, né la velocità della respirazione vengono modificate, mentre in una respirazione profonda, inspirazione ed espirazione hanno maggiore ampiezza.

Durante il *pranayama* l'azione che esercitiamo sulla respirazione ne condiziona il volume o la velocità; invece di respirare per respirare, si utilizza la respirazione come lo strumento che permette la pratica del *pranayama* e si tratta di un'attività organica, ghiandolare e neurofisiologica.

Al contrario della respirazione profonda, nell'esecuzione il *pranayama* richiede anzitutto un flusso sottile, tranne che in alcune pratiche più rare quali *bhastrika* (respirazione a mantice) e *kapalaabhati* (respirazione rapida e leggera).

Nella respirazione profonda sono poche le parti del corpo che entrano in gioco, vale a dire le fosse nasali e le cavità sinusali; se c'è un effetto sui polmoni, questi non sono comunque l'origine della respirazione profonda: l'accento viene messo piuttosto sul fatto di prendere aria e non sulla distribuzione dell'energia.

Negli *Yoga-Sutra* di Patanjali, il *pranayama* viene definito come “la regolazione del movimento di inspirazione e di espirazione” (*Svasaprasvasayoh gati vicchedah*, II, 49). Vi troviamo anche la definizione del termine “regolazione”.

Esistono nella respirazione tre modi (*vrttis*): movimento verso l'esterno, movimento verso l'interno e azione di trattenimento. Al tempo stesso la respirazione è condizionata da tre modalità :

- La sua situazione geografica (*desa*) nel corpo: epigastrica (regione alta dello stomaco), ipogastrica (regione inferiore dello stomaco / regione pelvica), diaframmatica, toracica vocale e nasale.



- La sua durata cronologica (*kala*): il tempo della respirazione può essere condizionato o prolungato dal volume e dalla velocità.
- Infine attraverso un numero di cicli determinato (*samkhya*): grazie alla programmazione dei cicli di respirazione, si influisce sulla distribuzione e sullo stoccaggio dell'aria, cosa che sviluppa la capacità polmonare.

In realtà, normalmente la capacità respiratoria viene misurata su un unico ciclo e questo inganna; se il volume di una inspirazione normale è di 500 cc., quello di una respirazione profonda può raggiungere i 3000 cc., ma questo massimo non può essere mantenuto per più cicli consecutivi senza allenamento e questo è il motivo per cui non si prende in considerazione il *pranayama* su un ciclo unico di respirazione.

I pochi risultati che porta la respirazione profonda rimangono superficiali se paragonati agli effetti del *pranayama*; nella respirazione profonda sono in gioco solo i polmoni, mentre nel *pranayama*, stando alla definizione data da Patanjali, è il corpo intero ad essere coinvolto.

Il *pranayama* produce una trasformazione della chimica del corpo e ciò avviene in due modi: anzitutto attraverso l'ossigenazione e l'eliminazione del biossido di carbonio; in secondo luogo attraverso il direzionamento consapevole del respiro nelle differenti regioni quali quella gastrica o quella toracica ad esempio. Se si concentra la respirazione sulla zona dello stomaco l'energia vi viene distribuita ed assorbita, allorché la parte superiore del corpo (regione toracica) è in "ibernazione". Il contrario avviene quando la respirazione viene portata coscientemente nella regione toracica.

Il percorso del respiro può seguire diverse tracce geometriche; può assumere ad esempio la forma di colonna quando l'energia viene portata dalla parte bassa del corpo verso la parte alta, oppure quella di un semicerchio quando il respiro descrive un arco che parte dalla base della colonna e muove verso la sua faccia anteriore, o ancora può seguire l'ovale di un movimento orbitale quando prende origine e si conclude nello stesso punto o asse, quale, ad esempio la regione ombelica-



le. Allo stesso modo, a partire da una stessa origine il respiro può tracciare orbite sempre più ampie.

Si può utilizzare ugualmente uno schema di respirazione triangolare partendo da due punti alla base e salendo fino al vertice dello sterno, o un triangolo capovolto, a partire da un vertice nell'ombelico e salendo fino ai polmoni; esiste una variante di questo schema, un percorso triangolare-semicircolare nel quale la respirazione segue una curva che muove verso la colonna vertebrale frontale, invece di evolvere in linee rette dalla base verso la sommità.

Queste diverse configurazioni geometriche producono delle interazioni tra muscoli e organi differenti e toccano differenti regioni del cervello. Nello schema del triangolo capovolto ad esempio, quando la respirazione si svolge da un punto situato alla base dello sterno verso l'alto e verso l'esterno, fino agli apici dei due polmoni, saranno i muscoli intercostali esterni a svolgere un lavoro. Quando questi muscoli sono stati ben educati e i polmoni si aprono facilmente sarà possibile provare lo schema del triangolo in cui il respiro si muove dagli angoli del diaframma verso lo sterno: ciò mette in gioco i muscoli intercostali interni e rende la pratica meno faticosa.

La tecnica del *pranayama* comporta un movimento dell'energia dalla regione gastrica verso il torace; il raddrizzamento e la "tenuta" del corpo fisico, così come il mantenimento di questa postura eretta, sono estremamente importanti. Al di fuori di questi, contrariamente a ciò che avviene durante la respirazione normale, non c'è nessun altro movimento. Una volta che la tecnica del *pranayama* - vale a dire il modo in cui praticarlo - è stata ben integrata, la tappa successiva, nella gerarchia della pratica, consiste nel coinvolgere consapevolmente il corpo nelle sue funzioni fisiologiche. In questo stadio, l'energia scende dalla parte alta del corpo verso le parti più basse: dalla regione del torace verso il diaframma e poi verso la regione gastrica. Ciò comporta una trasformazione del funzionamento ghiandolaire e dunque chimico del corpo.



L'arte consiste nel fare le cose con uno sforzo sempre minore e nell'ottenere un effetto più profondo, continuando ad affinare la tecnica.

L'apprendimento del *pranayama* comporta una spesa metabolica cellulare importante nei processi di scambio energetico; vi è infatti un certo sforzo da dispiegare che sovraccarica le cellule e può provocarne il degrado. Successivamente invece, una volta raggiunta una buona padronanza del *pranayama* l'energia cellulare viene preservata ed è allora che il *pranayama* dispensa i frutti menzionati negli *Yoga Sutras*, "*Tatab ksyate prakasa avaranam: dharanasu ca yogyata manasah*".

"La padronanza del *pranayama* solleva il velo che ricopre la luce della conoscenza e annuncia l'alba della saggezza: la mente è pronta alla concentrazione, per la realizzazione di colui che vede" (II, 52, 53).

Articolo estratto dal n.25 di "Dipika", pag. 36-39, aprile 1994, riportato sulla rivista dell'Associazione francese di yoga Iyengar "Yogsara" del 1995.

Traduzione di *Maura Sorrentino*





ADHO MUKHA SVANASANA
URDHVA BADDHANGUGLIASANA
ADHO MUKHA SVANASANA

Il lavoro delle braccia può essere effettuato per diverse ragioni: per la schiena, per le gambe, ecc;

bisogna tener presente come lavorano i gomiti; capire prima di tutto se si riesce a estenderli e successivamente quale è al momento la nostra priorità: se si vuole lavorare più per le spalle, per lo sterno, per la gabbia toracica, l'addome, le gambe,...

Com'è il lavoro dei gomiti nel momento di non preparazione (quando si è appena iniziata la pratica?) e come cambierà in seguito, quando si è più pronti ed in seguito ancora, quando si è assolutamente pronti?

CORDE I
BHARADVAJASANA I

Mentre si seguono le istruzioni dell'insegnante o quando si pratica da soli, occorre rilassare il corpo nel suo insieme lasciando fluire l'espiazione; fatto questo, sarà necessario che a livello cerebrale (neurale) si ripercorrano, come rivedendo un film o riascoltando una registrazione audio, le tappe tecniche per l'esecuzione dell'asana in questione, perché si possano presentare le condizioni per andare oltre lo stato di rigidità e non preparazione.

Ricordatevi di non eseguire gli asana fine a se stessi, giusto perché siete in classe, ma tenete ben chiaro quale è il vostro obiettivo, siate presenti in esso con mente e respiro vigili, portando l'osservazione dal vostro interno verso l'esterno e dall'esterno verso l'interno.

In questo caso (in questa lezione), la mente e il respiro devono essere canalizzati per l'osservazione delle spalle, e le spalle devono lavorare per il resto del corpo.

Apanic, samanica, pranica, udanica, vyantica exhalation durante l'esecu-



zione dell'asana (espirare integrando i cinque vayu o soffi vitali, presenti nei diversi piani fisici, rispettivamente nel basso addome, nel medio addome, nel torace, nella gola-testa, nella periferia del corpo) mettendo sempre più a fuoco il lavoro nelle spalle, cosicché si creino le condizioni per uno stato di osservazione, ricerca e apprendimento sempre più vive.

La nostra mente dovrà essere completamente “ossessionata” dalle spalle: tutta l'enfasi dell'esecuzione e dello studio in questo momento (in questa lezione) deve passare per le spalle per collegarle al resto del corpo anatomico. Tutto il nostro lavoro deve comporsi passando per le spalle.

Per esempio: osservare come la spinta delle dita delle mani a terra in *Bharadvajasana* I, agisce sulle spalle e come il lavoro sulle spalle agisce sulla spinta delle dita.

Yoga è unità delle parti e non una osservazione focalizzata in un'unica condizione.

Per questo bisogna trovare i collegamenti nel nostro processo di osservazione e apprendimento, anche se la mente è completamente presa dalle spalle, deve sentire cosa succede tramite le spalle nel resto del corpo.

Non rimanete nel “Memory Station”, ma procedete verso il “Memory Notation”: perché nel primo caso la memoria è l'unico nostro strumento e si rimane così intrappolati nella staticità (conoscenza ristagnante), non si impara nulla di nuovo e non si riesce a scoprire nient'altro se non quello che già si sa; nel secondo caso invece si usa la memoria per andare oltre quello che si era appreso, utilizzandola come base per comprendere l'inosservato.

Bisogna sviluppare la propria sensibilità, curiosità, umiltà e non bisogna praticare per soddisfare Mr. Iyengar, il proprio insegnante o il proprio ego; ciò non ha nessun significato, anche perché sia Guruji, che il nostro insegnante, che noi stessi, non saremo mai soddisfatti abbastanza.



Si può davvero capire il lavoro delle spalle, lo yoga o la vita in generale, leggendo un libro o degli appunti?

Bisogna sperimentare per poter veramente capire, veramente apprendere!

Il presupposto essenziale è creare le condizioni di preparazione in noi stessi, tramite la tecnologia dello yoga.

In questo modo qualsiasi cosa ci riserverà la vita, qualsiasi situazione dovremo affrontare, saremo in grado di accoglierla, sperimentarla e imparare da essa (ciò non significa che per imparare dalla vita dovremo necessariamente fare esperienza di qualsiasi situazione possibile, la vita è miserevole e senza significato a volte); si acquisisce saggezza tramite lo “stato di preparazione - osservazione - comprensione degli eventi”, non perché semplicemente si vive nel mondo per cinquanta, sessanta, settanta anni o più.

Si dice che si debba sopportare il peso delle responsabilità sulle proprie spalle! Perché?

Le spalle sostengono e uniscono la testa al nostro corpo e la portano in giro per il mondo perché possa analizzare le varie situazioni della vita. Esse non sono semplicemente un agglomerato di muscoli, ossa e legamenti ma hanno una funzione più importante.

Avere la mente completamente nelle spalle porta ad una condizione mentale che ci conduce ad affrontare le nostre responsabilità; avremo uno stato mentale completamente diverso concentrandoci nello sterno o nella gabbia toracica.

Come l'acqua irriga un terreno, lo nutre, lo prepara ad essere lavorato, così deve funzionare il nostro respiro, in particolare la fase di espirazione, nel corpo e nella mente.

Non dovete essere perplessi, confusi, analizzare il significato delle mie parole, in questo caso dovete seguire le mie parole con entusiasmo, come farebbe un bambino al quale viene regalata una scatola piena di giocattoli.



MARICHYASANA III

BHARADVAJASANA I

MARICHYASANA III (mano dietro al muro)

BHARADVAJASANA (con sedia)

Considerate la geografia come viene studiata nelle scuole elementari, medie, superiori, durante gli studi universitari o in ambito specifico: viene osservata, approfondita, analizzata, studiata, sempre più in profondità, cogliendo i suoi collegamenti con altre materie quali la politica, l'economia, le risorse, ecc.

Allo stesso modo, le spalle non devono essere considerate solo come struttura materiale fine a se stessa, ma il loro studio nel tempo dovrà essere migliorato, approfondito e collegato con altri aspetti: si inizierà nell'osservazione dalla loro struttura epidermica, muscolare, ossea, articolare, procedendo nel percepire il loro collegamento con altre famiglie articolari, apparati organici, mente, coscienza, consapevolezza, emotività, Sè.

Osservate *Bharadvajasana* con la sedia, come influisce il lavoro delle dita che premono sulla spalliera, sulle dita stesse? E come influisce un lavoro maggiore sull'indice, sul medio, sull'anulare, sul mignolo: ognuna di queste vie influenzerà diversamente le spalle.

La libertà nelle spalle sta qui! Non è tanto importante riuscire a muoverle completamente e ruotarle in ogni direzione, perché ciò dipende dalla flessibilità delle spalle.

Tramite le spalle bisogna capire il lavoro delle dita e mediante le dita il lavoro delle spalle.

“Io capisco la necessità e lo stato di tutti, ma nessuno o pochi cercano di capire me.”

Se tutti capiscono voi, ma voi non capite gli altri siete in paradiso, ma se voi capite gli altri e gli altri non capiscono voi siete all'inferno.

Ci deve essere un lavoro olistico nello studio dello yoga!

Cosa significa olistico?

Ogni parte deve lavorare per il tutto!



Lo yoga è unità! Il lavoro delle spalle in questo deve contribuire a creare i presupposti, la preparazione, per raggiungere questa unità.

Se credete di fare yoga perché venite al R.I.M.Y.I. o perché insegnate le tecniche yogiche ad altre persone, vi sbagliate.

Dovete rendervi conto che non state seguendo la via dello yoga, se non riuscite a capire come creare le condizioni di preparazione interiore per unire la struttura grossolana fisica a quella sottile del Sè.

PARIVRITTA TRIKONASANA

Quando si vive nel mondo, e lo si osserva, di solito si è in grado di capire chi è una persona responsabile e chi non lo è.

Come sappiamo, non basta conoscere i concetti etici e morali, se poi non si riesce a metterli in pratica nei fatti; la vita necessita di “compromessi” tra le azioni che ci sentiamo istintivamente di compiere e quelle che effettivamente compiamo; non si può agire a caso, solo perché al momento ci andava di fare in quel modo ed essere considerati persone responsabili.

Ma si tenga presente che non si dimostra responsabilità nemmeno nell'eccessiva rigidità e preoccupazione ogni qualvolta risulta necessario prendere una direzione o fare una scelta nella vita.

Ovviamente per predisposizione, esistono persone più o meno responsabili, ma lavorando sulla struttura delle spalle, nel modo che vi ho indicato, chiunque potrà aumentare la propria capacità di esserlo di più o di diventarlo.

Un buon esempio è quello della produzione di un vino o di un liquore: prima è necessario che si compia l'estrazione zuccherina dalla frutta “prodotto di base”, poi tramite la distilleria, ottenere la sostanza finale inebriante.

Allo stesso modo lavorando sulla struttura delle spalle per le altre parti e sempre più in profondità, si riuscirà ad ottenere una trasformazione della nostra mente e del nostro grado di responsabilità, come un prodotto distillato.



ARDHA HALASANA

Cosa imparano gli uomini partendo da un'istruzione elementare e via via procedendo verso un'istruzione superiore? Sempre le stesse cose? Sempre allo stesso livello di approfondimento?

Sicuramente no!

Allo stesso modo, nella pratica non possiamo considerare solo cosa fa questo muscolo o quell'altro, dobbiamo riuscire ad andare sempre più nel profondo, altrimenti non si può essere considerati praticanti di yoga.

Si è veramente persone responsabili quando riusciamo a gestire condizioni di stress nella vita.

Se ci preoccupiamo del nostro status, di chi ci deve dei favori, del livello di considerazione che gli altri hanno di noi, del nostro livello di potere sociale o della nostra situazione economica, tutto ciò incrementerà il nostro livello di stress. Essere veramente responsabili è riuscire a vivere gestendo queste situazioni senza dar loro troppo peso.

Se la mente cambierà tramite "questo lavoro sulle spalle", cambierà anche il modo di gestire le situazioni della vita e di stress.

Estratto dalle note di *David Meloni*





Pain comes to guide you. Pain is your Guru.

B.K.S. Iyengar

La morte di una persona cara ci procura dolore, è un passaggio difficile, un percorso delicato, con la morte siamo di fronte all'essenza misteriosa del nostro esistere.

Ma forse chi pratica yoga ha (gode? usufruisce?) di strumenti e riflessioni diversi indipendentemente da come abbia maturato ed elaborato la propria visione del mondo e dell'esistenza, cioè dalle risposte che si è dato sul senso di mistero inesplicabile e inesprimibile che avvolge tanto la vita quanto la morte.

Chi ha costituito una modalità introspettiva consolidata dalla pratica dello yoga (per quanto mi riguarda degli asana e del *pranayama*) si ritrova a vivere anche nella propria pratica il lutto perché la pratica comporta - presuppone - essere posti di fronte a sé, al proprio sé (in questo caso un sé che soffre per la morte di una persona cara. E mi limito a questo ma, per estensione, potrebbe valere per un qualsiasi evento traumatico e doloroso, una malattia, un abbandono, una preoccupazione grave...).

E' necessaria molta pazienza, soprattutto all'inizio, lasciare che la pratica "sorga", si sviluppi, cresca, senza (s)forzarsi, è quindi necessario sviluppare un'attitudine delicata di ascolto profondo, diventare spettatori e "curatori" della (propria) sofferenza. E' faticoso, anche frustrante, è come accudire a un bambino (o a un anziano) malato e bisognoso, sono necessarie cautela e rispetto e permettere all'intelligenza del corpo (sano, affinato dalla pratica) di indicare la via.

L'indicazione è quindi quella di ascoltarsi con ancora maggiore acutezza e sensibilità, affinando il proprio sentire con fiducia ma anche con rispetto.

Ma a volte è la sofferenza rabbiosa a prevalere (forse il bisogno di dimostrare a sè stessi di essere vivi e forti) e la richiesta del corpo diventa quella di una pratica intensa, vigorosa, con salti, flessioni veloci, c'è il



desiderio di voler spingere il corpo ai suoi limiti con il risultato però di eccedere anche facendosi male. Forse non tutta la tensione può uscire e rimane incastrata, bloccata nel corpo sotto forma di dolore fisico.

Più spesso la necessità è invece quella di una pratica lenta (supte, aperture supportate, in avanti con la testa e la fronte in appoggio, posizioni capovolte) in cui il corpo attivo ma quieto permette alla mente di divagare, di elaborare, di mettersi in contatto con gli strati profondi e di lasciare emergere tutto quello che c'è sotto il livello della coscienza: pensieri, emozioni, sensazioni, domande e risposte, lacrime, ricordi, pezzi di vita...

In questo senso il *Pranayama* è difficile che sia un vero *Pranayama*, cioè una mente focalizzata, indirizzata al respiro. C'è bisogno di una pratica del respiro (si può godere del respiro quando la morte ne è esattamente la sua definitiva cessazione e in questo senso i *Kumbaka* hanno una valenza molto forte) ma dopo pochi cicli focalizzati la mente tende a divagare e il respiro, pur restando profondo, pur mantenendosi lento o con pause si muove in automatico. Si può interrompere la tendenza all'automatismo praticando la respirazione digitale perché la mente è più impegnata a seguire il processo.

Quello che si sperimenta è che la attitudine alla consapevolezza, alla introspezione, al rispetto, alla sensibilità intesa come attenzione e cautela, non a essere sdolcinati e lassi, il rigore non come rigidità ma come volontà e piacere di ritrovarsi, aiutano a mantenersi saldi e vigili, presenti a sé stessi in un presente che è un difficile, ma naturale, progredire.

Anna Benassi



IF YOU DON'T KNOW
THE SOURCE OF THE ACTION,
THE ACTION IS IMPURE.

SE NON CONOSCI
LA SORGENTE DELL'AZIONE,
QUESTA E' IMPURA.

B.K.S. Iyengar



Scrivere qualcosa sulla mia esperienza di yoga, solo della mia esperienza posso parlare, visto che di yoga in generale, nel senso di conoscenze approfondite, io non ne ho. Però, faccio yoga da 3 anni, che poi mi sembra di aver capito che si dovrebbe dire pratico da 3 anni, ho una esperienza di 3 anni, con questa mia pratica di yoga, di questo qualcosa posso dire.

Quando ho cominciato, pensavo che potesse genericamente “far bene”, soffrivo di mal di schiena, rimanevo bloccata a letto per dei giorni, lo dicono anche certi medici che praticare yoga fa bene per la schiena. Poi ho cominciato in un periodo che per vari motivi, non stavo bene neanche con la testa, problemi personali come si dice, ero messa in un modo che pensavo che anche per quello non poteva che farmi bene.

A pensarci adesso è strano, perché non sono mai stata affascinata dall'oriente e in effetti anche adesso delle volte, pensare che viene dall'India, quello che facciamo quando siamo a lezione o quello che, raramente a esser sincera, faccio a casa sul mio tappetino, mi sembra molto strano che mi stia così bene addosso.

Una delle cose che ho capito dopo un po' è che praticare con continuità, questa pratica è qualcosa che poi mi porto sempre dietro, mi trovo a pensare come sto seduta, come sto in piedi, come tengo le spalle, e non sempre lo penso con la testa, con la mente come si dice, ma è come se mi si fosse sviluppata una consapevolezza del corpo, un'intelligenza, che prima non avevo.

E a me ha fatto bene questa cosa di stare attenta a come sto messa, che è come se avessi imparato a prendermi meglio le misure.

Un'altra cosa che ho capito è che con la pratica si impara a fare delle cose, come andare sulla testa, che per un sacco di tempo ero sicura che io non sarei mai riuscita. La prima volta che ci sono andata, sulla testa,



ero così contenta che ho scritto alla mia insegnante, all'Anna, una cosa che iniziava così :

“Io stasera ho avuto una soddisfazione, che son stata così contenta che mi son messa a piangere, avere una soddisfazione così.

Gli altri che erano lì non ci han mica fatto caso, alla mia soddisfazione e neanche che mi era venuto da piangere, che piangere non mi son fatta vedere, che adesso va bene tutto ma piangere non mi son fatta vedere, mi vergognavo.

Gli altri, loro non ci fan mica caso, sono abituati loro a far delle cose difficili, come star sulla testa che mentre sei lì, ti sembra che dovresti pensare un sacco di cose come Ma veb come son brava, Ma veb com'è strano il mondo alla rovescia, Ma toh, non si fa neanche tanta fatica, invece sarà la soddisfazione, forse, non lo so che non sono tanto pratica, non pensavo a niente, sudavo e basta, che subito non mi sembrava ma dopo, quando son tornata normale ero sudata che potevo strizzar la maglietta.

Ecco adesso magari tra un po' non ci farò più caso neanch'io, tra un po' che divento più pratica e sarà quasi normale andar sulla testa, magari non ci penserò neanche più, che andar sulla testa è una cosa strana e difficile, molto bella e la prima volta che fai una cosa così, beh son soddisfazioni”.

Gea Vecli







Realizzazione della rivista a cura di *Anna Benassi, Emilia Pagani, Maura Sorrentino,*
Dominique Smersu.

Collaborazioni di *David Meloni, Paola Salerno e Gea Vecli.*

Fotografie di *Dominique Smersu e Anna Benassi*