Sadhana
LIGHT ON YOGA ITALIA
n°4-2014
Pubblicazione dell'Associazione IYENGAR® YOGA

Sommario

nº 4 - 2014

Convention Italiana Iyengar Yoga

a pagina **4** Conferenza di Abhijata Sridhar, in occasione del giorno di Guru Pournima, il 25 Luglio 2010 al R.I.M.Y., Puna.

Pranayama

a pagina **8** Un estratto da Astadala Yogamala di B.K.S. Iyengar sulla pratica del Pranayama.

Adho Mukha Vrksasana

a pagina **14** Una preziosa scheda tecnica di Arthi H. Metha su questa importante posizione.

BKS Iyengar e la tradizione Yoga

a pagina **18** Il discorso di Guruji in occasione dei festeggiamenti per il suo 95º compleanno, Pune 16 dicembre 2013

Invocazioni

a pagina **20** Tre delle invocazioni più importanti

Con Grande piacere scrivo l'introduzione a "Sadhana" che per la sua edizione 2014 avrà la sua uscita in concomitanza con l'evento della 4º Convention Italiana di Iyengar Yoga, tenuta da Abhijata Iyengar, nipote di Guruji B.K.S. Iyengar.

Mi auguro che tutti i soci della Light On Yoga Italia, apprezzino i contenuti dell'ultimo numero della nostra rivista, ricco di interessanti articoli tra cui il discorso di Guruji per il suo 95º compleanno (dicembre 2013) e il discorso di Abhijata in occasione del Gurupurnima 2010.

Che la lettura di Sadhana 2014 e la partecipazione alle lezioni di Abhijata in occasione della nostra convention siano di ispirazione all'evoluzione della pratica e al percorso personale di tutti noi.

David Meloni
(Presidente della Light On Yoga Italia)

Abhijata Shridar

> *Il Guru non crea il Sapere, ma rimuove gli ostacoli che ci impediscono di conseguire quel Sapere.*
>
> Abhijata Sridhar

Conferenza di Abhijata Sridhar, in occasione del giorno di Guru Pournima, il 25 Luglio 2010 al R.I.M.Y., Puna.

Erano presenti Guruji, Geetaji e Prashantji.

Oggi è il Guru Pournima, il giorno in cui offriamo i nostri omaggi, gratitudine e riverenza al nostro Guru. In India questo è il mese di *Aashaad*, conosciuto come *Vyasa Pournima*. *Vyasa* era un antico saggio ed è considerato il primo Guru che sia mai esistito. I suoi insegnamenti, solo per indicarne alcuni, ci sono arrivati sotto forma di un insieme di quattro *Veda*, il *Mahabharata*, il *Bhagawat* e i commenti agli *Yoga Sutra di Patanjali*.

Nella cultura indiana quello di oggi è un giorno dal significato speciale che simbolizza anche il bel concetto di *guru parampara*. Non si tratta solo di una tradizione. È il modo di trasmettere da una generazione all'altra la conoscenza, l'arte e la cultura.

I concetti di *guru* e di *pournima* ci forniscono maggiore chiarezza. *Pournima* - un giorno di Luna piena. Oggi la Luna riflette la luce del Sole nella sua pienezza; metaforicamente, allo stesso modo il guru riflette interamente i raggi della saggezza con lo stesso splendore del Sole. Nel momento in cui la conoscenza appare, l'oscurità svanisce ed è rimosso il velo dell'ignoranza.

Oggi non è la celebrazione del giorno dell'insegnante. Vediamo il significato della parola guru. Tralasciamo per un momento quello che sappiamo rispetto alla tradizionale definizione e alla nozione di guru. Siamo condizionati a pensare che sia il soggetto insegnato a designare una persona come guru piuttosto che come insegnante. Potremmo forse dire che la persona che tratta del *Bhagavad Gita* sia automaticamente un guru mentre uno che insegna chitarra sia un insegnante? Che uno che mi insegna i *Shastra* sia il mio guru e uno che mi insegna a disegnare sia semplicemente il mio insegnante di disegno? Che uno che parla di *kundalini* e di *kundalini jagrti* sia considerato automaticamente un guru, mentre uno che tratta di fisica quantistica sia considerato un insegnante o meglio un fisico? Ho paura che questa prospettiva non ci dia alcuna chiarezza. Chi è un insegnante? Chi è un guru? Un insegnante ci impartisce delle informazioni aprendoci al soggetto. Ci rende l'argomento per lo meno accessibile. Egli controlla che si diventi consapevoli del suo tema e che si comprendano anche le questioni più profonde.

La saggezza però non può essere insegnata. Essa sorge. Un guru la fa sorgere. Insegnante più saggezza genera un guru.

La parola guru deriva dalla radice gu, che significa buio e ru che significa luce. Quindi guru è colui che ci trasporta dal buio verso la luce, dal buio di *avidya* (ignoranza) alla luce di *jnana* (saggezza).

Saggezza è come luce. Non si può creare luce; la luce esiste. La puoi vedere, la puoi percepire e con essa puoi vedere. La luce ti fa vedere ciò che esiste. Un guru fa esattamente questo. Ti fa vedere. Ti fa vedere con chiarezza, con trasparenza, senza duplicità, in maniera imparziale e interamente.

Patanjali nel secondo sutra nel quarto capitolo dice:

Jatyantara parinamah prakrtyapurat. (IV.2)

Il flusso abbondante dell'energia della Natura produce una trasformazione della propria nascita, favorendo il processo di evoluzione.

Quando il guru porta avanti questa trasformazione e gli ostacoli vengono rimossi, il flusso di energia della Natura può fluire abbondantemente. Grazie a questo è resa possibile *jatyanta parinama*, la trasformazione nelle classi della vita.

Il corpo umano è composto di cinque elementi, i *pancha mahabhutas* o di cinque *tattva*. Se ciascuno di questi elementi fosse isolato, non potremmo parlare di corpo. Ma come insieme dei singoli elementi il corpo umano è riconoscibile, i cinque *tattva* sono riconoscibili. Allo stesso modo Guru *tattva* è un eterno principio che si manifesta nel guru. In questo momento non siamo in grado di percepire questo Guru *tattva*, ma possiamo riconoscerlo nel nostro guru che chiamiamo comunemente Guruji.

Perché e come insegna un guru?
Non sembra paradossale questa domanda?

Un guru può insegnare? O fa in modo che tu possa imparare?

Se pensiamo a Guruji come a qualcuno che ci insegna a migliorare la nostra esecuzione di un asana, sminuiamo il Guru *tattva* che è in lui.

'Dai ad un uomo un penny, lo aiuti a mangiare per un giorno; insegnagli a pescare e lo aiuterai a mangiare per tutta la vita.' Imparare *Shirshasana*. È piacevole, ma è limitato. Imparare attraverso *Shirshasana*. È molto di più, spazia su un ambito molto più vasto. Può essere per tutta la vita.

Un insegnante riempie la nostra tazza. Senz'altro questo è indispensabile nelle fasi iniziali di apprendimento. Il problema è che ci affidiamo all'insegnante per tutta la vita, rimaniamo con quella tazza tutta la vita- le stesse tecniche, lo stesso manierismo, le stesse abitudini. Tendiamo sempre ad essere pervasi di passato e di futuro. Ci depriviamo di quella freschezza che la natura ci offre. I pensieri rivolti al passato o al futuro, così come le azioni e i risultati spesso ci rovinano il presente.

Un guru facilita il processo di svuotare quella tazza in modo da essere liberi. Quando la mente è libera, si è liberi dai legami. Yoga è una scienza che dissolve questi nodi della mente. Un guru ti estirpa dal tuo passato. Un guru rompe il *kalpana* (destino) del futuro. Così, solo nel presente la saggezza può sorgere.

Quando appare la conoscenza l'oscurità sparisce, il velo dell'ignoranza è rimosso.

Nel momento in cui la saggezza sorge, sorge interamente. Un guru ti rende completamente accessibile al presente *kshana*, che è il momento presente. Un guru ti rende consapevole.

Arriviamo così al concetto di consapevolezza.

Consapevolezza e coscienza sono due parole usate spesso come sinonimi. Tutti gli esseri viventi sono coscienti. Coscienza è il principio secondo il quale siamo senzienti. **Ma l'essere umano può essere consapevole di essere cosciente. Vediamo quale è la differenza tra coscienza e consapevolezza**.

Pensa ai tuoi primi giorni come principiante. Ti è stato insegnato *Trikonasana*. Abbiamo eseguito come l'insegnante ci insegnava. Fare *Tadasana*. Portare i palmi davanti al torace. Piegare le ginocchia, saltare e aprire le gambe. Ruotare il piede destro. Espirare e scendere a destra. Stirare su il braccio sinistro. Gambe stirate. Ruotare il torace, lo stomaco e l'addome verso il soffitto. Inspirare e tornare su. Ruotare il piede in dentro. Saltare con i piedi uniti. Questo è *Trikonasana*.

Come neofiti, tutti eravamo coscienti di muovere gli arti ed il torace in *Trikonasana*, ma eravamo consapevoli di ciascun movimento? Imparate questa transizione tra coscienza e consapevolezza che si gioca in *Trikonasana*. Per non parlare di posizioni che diventano difficili come *Urdhva Dhanurasana*, *Shirshasana* o *Natarajasana*, nelle quali diveniamo sempre meno consapevoli e sempre più consci!

Quando si è consapevoli si può leggere nella nostra mente in modo chiaro. La consapevolezza diventa dunque uno strumento per conoscere il nostro stesso pensiero, con la nostra propria mente e il nostro essere.

La stessa cosa si applica anche ai nostri stati d'animo. Consideriamo l'emozione della rabbia. Sentiamo che dovremmo eliminare del tutto la rabbia. Ma quando ne siamo pervasi, non ci riusciamo in alcun modo. Quando sono arrabbiata, sono guidata dalla mia stessa rabbia e nient'altro. Se posso essere consapevole di essere arrabbiata nel momento in cui lo sono, c'è una potenzialità di sedare la rabbia; tuttavia permane il sentimento spiacevole per la causa che ha determinato la rabbia; se per esempio il comportamento di una persona ha determinato la mia rabbia, io non penso: perché quella persona si è comportata in quel modo? La nostra consapevolezza va spesso in una sola direzione. Difficilmente divento consapevole di un incidente da un altro punto di vista, ad esempio: **quale è precisamente la parte arrabbiata in me? La mia mente? La mia intelligenza? La mia rabbia è giustificata?** Essere consapevoli di tutto questo può cambiare l'intero corso al fenomeno della risposta. Questa espansione della coscienza ci rende immediatamente consapevoli della simultaneità di un evento. Quando c'è consapevolezza si può leggere con chiarezza nella nostra mente.

Consapevolezza dunque diviene strumento per studiare noi stessi attraverso il nostro stesso pensiero, con la nostra propria mente e il nostro stesso essere. Questa lettura interiore ci fa confrontare con la nostra mente e la nostra intelligenza.

S. Jnaneshwar si riferisce a questa consapevolezza quando parla di *sva samvedyata* - essere consapevoli di sé stessi. Quando posso essere profondamente consapevole il mio ego può sbiadire.

Quando c'è ego la consapevolezza è addormentata ed è invece dove la consapevolezza fiorisce che l'ego si placa.

Yoga riduce le sofferenze. Con la diminuzione delle sofferenze, con la sparizione dell'ignoranza, il buio svanisce.

Il Guru è qualcuno a cui ci apriamo, ci apriamo abbastanza da permettergli di giocare con il nostro ego. Questo può condurre verso una trasformazione. Se non si permette questa manomissione, non si potranno mai rimuovere gli ostacoli alla conoscenza. Guru è *murti*, (incarnazione) della coscienza.

La consapevolezza ha la caratteristica di poter sbocciare pienamente in un essere umano. Quando sboccia, allora si manifesta il Guru *tattva*. Quando questo accade, sorge la saggezza, la saggezza brilla. Noi da studenti possiamo vedere, percepire e imparare meglio con la luce della saggezza. Yoga è l'arte e la scienza che coltiva questa consapevolezza, che espande la nostra coscienza. Le qualità del guru sono quelle di risvegliare questa consapevolezza e di renderci continuamente consapevoli di questo risveglio.

Alla fine un guru non crea nuova conoscenza, ma rimuove gli ostacoli che ci frenano nella conquista della conoscenza. Per questo per noi il guru è indispensabile.

Guruji per noi è luce.

Nel parlare tanto di un guru comprendiamo che non esiste in modo indipendente. La nascita di un bambino implica la nascita di una madre. Ogni fiore sbocciato aveva la potenzialità nel suo bocciolo. Così la presenza di *shishya*, un discepolo, è vitale per portare un guru alla sua esistenza. C'è bisogno quindi di un *shishya* perché esista un guru. Forse dobbiamo attendere molte lune piene prima che si sveli il concetto di *guru pournima*.

Guru è qualcuno verso cui siamo aperti, abbastanza da permettergli di giocare con il nostro ego.

Arjuna prese *Krishna* come suo guru ed il suo guru gli insegnò varie cose. Alla fine di un lungo discorso filosofico, *Krishna* disse ad *Arjuna* di andare a combattere nella battaglia. *Krishna*, il *jagatguru*, sciolse *Arjuna* dai legami della sua stessa mente. Alla fine *Krishna* chiese ad *Arjuna* se la sua *moha* (delusione) fosse svanita. La mente crea. La mente divide. La mente imbroglia. La mente ci intrappola in *moha*. Il guru libera il *shishya* da questi imbrogli.

In questo giorno, in nome di tutti gli studenti del mondo, Guruji, per favore, accetta il nostro amore, la nostra riconoscenza e i nostri migliori auguri.

Om sri gurava namah.

Traduzione di Luigia Bertelli

Pranayama

Il Pranayama è diventato un soggetto affascinante. Oggi se ne parla soprattutto per la sua capacità di portare ossigeno ai polmoni. Ma il Pranayama è un argomento molto complicato e le persone ne sono attirate senza averne una conoscenza adeguata. Non so se è diventata una moda senza passione. È come un cieco che conduce un cieco.

Non so se la nuova popolarità del Pranayama sia un bene o no, ma questa è la realtà. Quando ho iniziato a insegnare Pranayama nelle classi facevo fare a tutti *Savasana* con tecniche di rilassamento che duravano molto tempo. Lo facevo per acquietare la mente e i nervi in modo che potessero trarre il massimo dei benefici dal Pranayama.

Prima di *Savasana* ero solito far fare agli allievi alcuni asana per dare elasticità ai loro polmoni. Spiegavo tecnicamente gli effetti del *dhyana* nel linguaggio che potesse essere compreso nel *Savasana*. Attraverso queste tecniche riuscivo ad acquietare la mente e i nervi e a renderli pronti per la pratica del Pranayama.

In effetti il riscontro che ho avuto da loro, attraverso queste spiegazioni che sono durate oltre vent'anni, mi ha spinto a scrivere un libro sul Pranayama, *Light on Pranayama*.

Oggi il Pranayama è insegnato e praticato senza preparare l'elasticità nei polmoni, la morbidezza dei nervi e il silenzio nel cervello e nella mente. La pratica del Pranayama richiede una gran quantità di costante pazienza.

Anche le tante persone che si avvicinano al nostro istituto pretendono che sia loro insegnato solo il Pranayama e, se noi diciamo che devono prima sostenere una pratica di Asana, semplicemente se ne vanno via affermando di essere interessati solo a imparare il Pranayama.

Si comportano come se il Pranayama fosse una merce acquistabile come un bene venduto al supermercato. Non conoscono l'ABC e neppure la D dello yoga e insensatamente ci chiedono di insegnare loro *Kapalabhati* o *Bhastrika* sostenendo che, allo stesso tempo, vorrebbero risvegliare la *Kundalini*.

Anche nei programmi televisivi sono insegnati questi tipi di Pranayama e centinaia di persone li seguono senza osservare i principi morali del Pranayama.

Innanzi tutto i principi morali ed etici del Pranayama servono a preparare la colonna vertebrale a essere salda e mobile rimuovendo le costrizioni nei muscoli intercostali delle costole e dei polmoni. Non considerano il cervello come un testimone per osservare i polmoni e il torace. Eppure le persone sono frettolose nell'apprendimento del Pranayama. Vogliono che il fiore sbocci prima che la pianta sia cresciuta.

Ai miei tempi la consuetudine era che il *sisya* (discepolo n.d.t.) stava col guru per anni e anni e il guru impartiva la conoscenza solo quando entrambi capivano che il *sisya* era pronto per studi più approfonditi. Rimandavano, sostenendo che erano ancora impreparati a misurare la loro pazienza. In precedenza il guru era solito studiare il livello del suo discepolo per sapere quando impartire la conoscenza. Solo allora il guru decideva cosa dovevamo fare come *sisya*. Oggi è il contrario. Il guru è disponibile per la semplice ragione che si arrende al volere degli studenti ed è pronto a dar loro i suoi insegnamenti. Gli allievi scelgono da sé a seconda dei gusti, come se giocassero a testa o croce.

L'attenzione e la prudenza che sono necessarie per il Pranayama non sono per nulla rispettate.

Come dice Patanjali, *sa tu dirghakala nairantarya satkara asevito drdabhumih* (Y. S., I. 14) – anni e anni di pratica formano le basi per la costruzione dello yoga. Oggi i diplomi vengono rilasciati dopo un corso intensivo o un corso breve. Patanjali vuole che si gettino le basi per la costruzione dello yoga mentre oggi tutti tralasciano gli aspetti più belli dello yoga, il Pranayama e il *dhyana*.

Per costruire un edificio occorrono *bhumi puja* (*bhumi* = suolo, terreno, terra, *puja* = omaggio, venerazione, deferenza, rispetto). Prima di iniziare il lavoro di costruzione, il proprietario rende omaggio alla Madre Terra per l'autorizzazione a

iniziare lo scavo. Questo *puja* viene reso nel versante nord est della terra e l'omaggio consiste in un fuoco sacrificale (*homa*) prima di avviare il lavoro di costruzione. Oggi, senza le dovute fondamenta nel campo dello yoga, vengono insegnati gli aspetti dello yoga che stanno nella parte superiore dell'edificio. Prego Dio di risparmiare questi praticanti innocenti e di salvarli.

Nel secolo attuale il fattore stress è diventato una grave malattia. Ciascuno è alla ricerca di soluzioni. Così, sono fioriti i centri di meditazione anti-stress. Vi è una tendenza ad assumere droghe psichedeliche, che sono sostanze puramente sedative, mentre lo yoga è una droga intellettuale ed emozionale, ma del tutto naturale. In realtà il rilassamento biologico e neurologico è il vero rilassamento, che non avviene però attraverso lo stimolo psicologico, anche se aiuta a rilassarsi e a trovare un momentaneo sollievo. Questa reazione biologica e neurale dipende dai cinque *bhuta* (gli elementi). Sono tre gli elementi, e per la precisione *ap, tej e vayu* (acqua, fuoco e aria n.d.t.) che creano disordine negli individui. Se si potessero tenere questi tre elementi dentro le linee del *prthvi* e dell'*akasa* (terra e spazio/etere n.d.t.) con tutta probabilità la parola stress potrebbe scomparire del tutto dal vocabolario. I vulcani, gli tsunami, gli uragani, le esplosioni, i terremoti avvengono quando questi elementi sono in disordine. Allo stesso modo queste cose accadono nei nostri corpi e ciò vuol dire che i *pancabhuta* (i cinque elementi di cui sopra n.d.t.) non sono più in equilibrio. Armonia ed equilibrio sono necessari per mantenere le loro funzioni entro degli argini e consentire così alla forza vitale di fluttuare armoniosamente all'interno del corpo. Ecco perché ci serviamo di *yama*, *niyama* e *asana* per controllare il movimento di questi tre elementi – *ap, tej* e *vayu* –, utilizzando l'elemento terra come fondamento e l'elemento *akasa* per la ripartizione. *Vaju*, *tej* e *ap* sono il fondamento per *tridosa* (*vata, pitta, slesma*). *Tridosa* è dipendente da questi tre elementi. Nella terminologia moderna tosse e raffreddore (*slesma*) appartengono ad *ap tattva* (elemento acqua n.d.t.), mentre l'acidità, la sensazione di bruciore, il gonfiore appartengono a *tejas tattva* (elemento fuoco n.d.t.) (*pitta*) e i disturbi neurologici del sistema nervoso riguardano l'elemento *vayu* (aria n.d.t.) (*vata*). I tre elementi sono le cause di questi disturbi, siano essi somatici, psicosomatici o neurologici.

Tornando al fattore stress, queste persone sofferenti sono indotte a credere che *pranayama* e *dhyana* siano la panacea per i loro disturbi. Questa convinzione non è che una pillola amara ricoperta di zucchero. Per depotenziare il fattore stress occorrono sforzi e disciplina. Molti sono convinti che il pranayama sia il rimedio antistress. In passato mi sono occupato dei fattori fisici, economici e sociali legati allo stress, e anche di quelli mentali. Essendo giovane ho rischiato, valutando i pro e i contro o, potrei dire, tutti i trucchi dello yoga. All'epoca non si riusciva neppure a mangiare e io ricorrevo agli asana per eliminare la fame. La mia pratica illimitata nei giorni dello stress mi ha procurato l'equilibrio necessario a costruire una pratica controllata, modificando e rasserenando il mio atteggiamento. Utilizzavo anche delle pratiche grossolane di respirazione. Tuttavia la mia coscienza profonda mi suggeriva che quello che stavo facendo non era un metodo corretto. Oggi sorprende che queste tecniche grossolane di pranayama siano diventate popolari. Io praticavo metodi folli come *Bhastrika* e *Kapalabhati*, che hanno danneggiato i miei deboli polmoni. Invece di trovare sollievo ero affannato. In quel periodo ho compreso che questi pranayama andavano perfezionati. Può andare bene farli per un periodo breve ma farlo oltre le proprie capacità disturba i nervi e il cervello. Eppure questo metodo folle ha preso piede. Per avere un'idea di quali siano gli effetti di breve e di lunga durata del Pranayama, leggete cosa ho scritto nella prefazione di *Light on Pranayama*.

Un corpo malato non potrebbe accettare questi rigidi pranayama. Insegnando asana ero solito osservare le modalità di respirazione dei miei studenti, che variavano da persona a persona, e ho iniziato a vedere queste differenziazioni: ho raggruppato i buoni da una parte e i cattivi dall'altra e ho utilizzato i loro errori come indicazioni per cominciare da capo il pranayama. Ho iniziato a vedere il flusso a zigzag, talora irregolare, talora armonioso, in alcuni momenti incerto e in altri stabile ed euforizzante. Sulla base di queste diverse sensazioni ho iniziato a costruire una pratica per tutto il tempo in cui il movimento del respiro era armonioso ed euforizzante e ad arrestarla quando si sentiva irregolarità e incertezza.

Anche oggi, quando insegno pranayama, faccio fare agli studenti *Sirsasana*, *Adho Mukha Vrksasana, Sarvangasana, Dwi Pada Viparita Dandasana, Setu Bandha Sarvangasana, Supta Virasana*, per dare elasticità al torace con *Savasana*. Solo quando si sono del tutto rilassati insegno pranayama. Ciò significa rimuovere lo stress e tendere verso un livello più alto, in modo che possano iniziare il pranayama senza tensione nel corpo, nel cervello, nei nervi e nella mente. Trasformo il cambiamento in queste parti fino a sentire la freschezza, perché il pranayama serve proprio a rilassare i nervi e la psiche.

Se si fa *Savasana* senza le posizioni menzionate sopra, il corpo, la mente e i nervi difficilmente potranno rilassarsi. Invece di quiete nel corpo, nella mente e nei nervi ci sarà solo agitazione nel corpo, nel cervello e nella mente. Quando si dorme un sogno può essere autentico, ma in *Savasana*

la mente agisce come un laboratorio del diavolo. Non è questo ciò che si vuole nello yoga.
Savasana non ha alcun effetto su chi è in uno stato di instabilità. *Savasana* è lo studio per acquietare tutte le vibrazioni, ma all'inizio molti trovano difficile persino chiudere gli occhi.
Negli anni '30 ci fu un grande impegno per convincere le persone a praticare yoga, in particolare quelle che avevano paura di fare il pranayama.
Pranayama è un *bhakti marga*, un cammino devozionale. Poiché le pratiche del pranayama non sono così facili ho scelto il più semplice dei più semplici metodi, conosciuto come *Viloma pranayama*, dove l'inspirazione è fatta con interruzione e l'espirazione senza interruzione, in modo che i polmoni abbiano il tempo di riposarsi. Io ero solito farlo in entrambi i modi, uno con l'inspirazione interrotta e un'armoniosa unica espirazione, e l'altro con un'espirazione interrotta e un'unica armoniosa inspirazione. A tutti piaceva questo metodo e io l'ho adottato come base per altri pranayama sottili. In altri pranayama, infatti, quando l'inspirazione è fatta sotto sforzo i polmoni possono subire una certa tensione. In alcuni casi poi, quando l'inspirazione è prolungata l'espirazione è breve. In altri avviene l'opposto: se l'espirazione è prolungata l'inspirazione è breve. In *Viloma pranayama* c'è un *stambha-vrtti* in ogni inspirazione interrotta o *antara-vrtti*; in un caso segue *antara-vrtti*, in un caso segue *stambha-vrtti*. Questo modo di praticare serve a far riposare i tessuti dei polmoni, mentre in altri pranayama se il respiro avviene a intervalli si può risentire di una certa tensione.
Infine queste interruzioni rilassano le fibre dei polmoni in modo che la loro capacità possa aumentare per fare poi un profondo e unico respiro. Nel *Viloma pranayama* gli allievi vedono scomparire l'insieme delle loro paure.
Io ero solito insegnare *Ardha Halasana* e *Niralamba Sarvangasana* con le dita dei piedi appoggiate al muro e *Bhastrika e Kapalabhati* per chi aveva le narici bloccate. Oggi le raffiche di *Kapalabhati e Bhastrika* hanno preso uno spazio importante nel pranayama, senza che siano valutate le capacità dei polmoni di ciascuno. In queste raffiche le orecchie si chiudono e creano problemi all'udito.
Così come si comprendono i cambiamenti specifici che avvengono nell'asana, allo stesso modo bisogna sentire i cambiamenti salutari che hanno luogo nel pranayama. Prima del pranayama il mio consiglio sarebbe di imparare *Sirsasana* e *Sarvangasana* e stare così per un po' di tempo, regolarmente, mantenendo freschezza nei polmoni e nella colonna e leggerezza nella mente, in modo che il respiro rimanga armonioso dall'inizio alla fine. Facendo questi asana, nel momento in cui non si avverte freschezza e leggerezza, invito i miei allievi a scendere giù. Se il corpo non accetta la tensione io fermo quell'asana e mi sposto verso un altro asana per vedere se serve a ritrovare freschezza o meno.Ho seguito questa modalità anche nell'insegnamento del pranayama.
Ho cominciato a fare *Kapalabhati* e *Bhastrika* pranayama, poiché i testi dicono che risvegliano la *kundalini*. I miei polmoni potevano così sopportare le raffiche, che erano come suoni metallici. All'inizio la sensazione era buona ma dopo qualche tempo i polmoni diventavano sofferenti. Continuavo ugualmente e cominciavo a sentire agitazione nel corpo e tensione nella testa. Così ho deciso di interrompere questi pranayama nel momento in cui il suono originale si affievoliva.
Molte persone decidono di praticare credendo di risvegliare il loro potere della kundalini. Sappiate che questo potere si risveglia quando si è puri nella parola, nel pensiero e negli atti. Voglio solo dire che *Bhastrika* o *Kapalabhati*, se fatti per breve tempo, procurano freschezza come se si lavasse e si accarezzasse il cervello.
I testi di yoga non dicono che solo *Bhastrika* risveglia la *kundalini*. Dicono che la *kundalini* si risveglia anche con *Paschimottanasana, Mayurasana, Paripurna Matsyendrasana* e così via. Poiché questi asana sono forse difficili da praticare, molti trovano modi facili come *Bhastrika* e *Kapalabhati* e li fanno conoscere. Spesso con *Bhastrika* si possono creare microlesioni nei circuiti elettrici del cervello. Le persone pensano e affermano che la loro *kundalini* è stata risvegliata. E forse i disturbi li inducono a credere che *Bhastrika* ha risvegliato la loro *kundalini* nei nervi e nelle cellule cerebrali.
Non amo interferire con coloro che insegnano, ma la questione è stata posta e io non faccio altro che esprimere il mio punto di vista.
Lo yoga non richiede una "fede cieca"; richiede in primo luogo l'azione e, solo dopo aver rivelato i suoi effetti, la fede. Vi ho detto che ho fatto molte cose e provato diversi esperimenti su me stesso. Ero irrequieto e questa irrequietezza mi ha fatto sentire come se fossi pazzo. Ma una pratica continua e adeguati aggiustamenti mi hanno fatto diventare sano.
Il mio consiglio è di essere attenti e cauti. Seguite il *dharma* dello yoga.
Per quanto riguarda *Uddiyana*, va detto subito che non è una pratica facile da eseguire. Anche il più semplice dei *bandha, Jalandhara bandha* (blocco del mento), è difficile. In *Uddyana* si espira e si risucchiano all'interno gli organi addominali fino a toccare la spina dorsale senza contrarre il torace.
Non vi è dubbio che occorra una sequenza per imparare i *bandha*. In particolare si usano tre *bandha* nel *pranayama*: *Jalandhara bandha, Uddiyana bandha* e *Mula bandha*. Fra questi tre *bandha* il primo è *Jalandhara*, poi *Uddyana* e dopo *Mula*. Per eseguire i bandha i muscoli della colonna vertebrale devono essere saldi e la gabbia toracica forte. Ho dato i nomi degli asana per tonificare, rinforzare e dare stabilità ai muscoli del torace prima di intraprendere la pratica del pranayama.
Quando *Krishna* era vivo c'era anche *Susupala*. Quando c'era *Rama* c'era anche *Ravana*. In tutti i passaggi del tempo sono esistiti sia il buono che il cattivo, sia la ricchezza che la povertà. Bene e male, angelo e diavolo, hanno camminato mano nella mano. E avviene ancora oggi.
Quando *Hiranyakashyapu*, padre di *Prahlada*, costrinse le scuole ad adottare *aum Hiranyakashyapaye namah* invece di *aum namo Narayanaya*, *Prahlada* si oppose e restò fedele al mantra di *Narayana* e non a quello di *Hiranyakashyapu*.
Sia *Kaurava* sia *Pandava* erano sotto la tutela di *Dronacarya*, ma le loro nature erano esattamente all'opposto. Nella *Bhagavad Gita Lord Krishna* elenca le qualità divine o angeliche assieme a quelle demoniache e diaboliche. È questa la legge del mondo. Sta a te prendere ciò che è buono e lasciare ciò che non è buono. Riconoscere questa distinzione è la chiave per imparare. Sta a chi insegue la conoscenza giudicare l'insegnante, così come l'insegnante giudica i suoi studenti mentre impartisce la conoscenza.
Fate che la vostra coscienza sappia; come *dharmendriya* (senso dell'essere virtuosi n.d.t.) è risvegliata dallo yoga, in modo che voi siate guidati lungo il giusto cammino dello yoga.
Avevo detto che il pranayama è un *bhakti marga*. Dio esiste in paroksa (oltre il raggio della nostra visuale, impercettibile). Dio esiste dunque nel nostro respiro.
Inspirazione è quando assorbiamo il respiro come se Dio fosse nel respiro. Quando tratteniamo il respiro sentiamo che Dio occupa tutto il torace senza demarcazione fra corpo e anima. Nell'espirazione l'"Io" dentro di noi è preparato ad arrendersi a Dio sotto forma di respiro che esce. Da qui la pratica del Pranayama è *nadanusandhana*, quando il suono del respiro è connesso con l'Anima Universale – Dio. Il pranayama, dunque, è un *bhakti marga* nello yoga.

Da Astadala Yogamala n.8, "On Pranayama" B.K.S. Iyengar pag. 168-174

Pubblicato con l'autorizzazione Allied Publishers Pvt. Ltd., India © tutti i diritti riservati

Traduzione di Anna Ghini

Scheda tecnica di Arti H. Mehta

Adho Mukha Vrksasana

Apprendere è un processo continuo. Noi cominciamo con l'apprendere l'aspetto fisico dell'asana e, gradualmente, con la pratica, impariamo a penetrare verso l'interno.

Nella nostra serie "Luce sugli asana" abbiamo stilato una lista di dettagli nell'apprendimento di Adho Mukha Vrksasana e nel modo con cui progrediamo dall'equilibrio sulle mani verso ciò che costituisce l'asana.

Poiché per la maggior parte delle persone non è possibile rimanere a lungo in questa posizione, l'apprendimento si costruisce via via, nel corso di ogni ripetizione consecutiva della posizione, con i punti da osservare e da applicare di cui abbiamo bisogno.

Con la pratica, ciò che è stato appreso durante il primo tentativo della posizione deve essere eseguito rapidamente ; questo non vuol dire che, nel corso della nostra progressione possiamo passare oltre o trascurare le istruzioni date nella ripetizione precedente della posizione.

Foto di Dario Sartini

Prima prova

- Sistemate le mani a terra in modo fermo.
- Allargate le dita sul suolo in modo omogeneo (premete la pelle piuttosto che le articolazioni delle dita).
- Allungate le articolazioni dei pollici verso le unghie (in avanti e in basso).
- La parte frontale e quella posteriore dell'articolazione dei gomiti devono essere parallele (se sapete come ruotare i bordi esterni dei pollici verso le unghie, i gomiti ruoteranno verso l'interno. Osservate).
- Aprite il torace e gonfiatelo.
- Le scapole devono essere parallele.
- La faccia interna delle scapole deve andare dritta verso l'alto, non in avanti.

"Entrando nella posizione si commettono molti errori e molte azioni di cui non si ha consapevolezza"

"Dovete osservare la pelle delle mani, essa costituisce la zona più fine: la pelle qui è molto sensibile "

Seconda prova

- Tendete completamente le braccia, allungando la pelle verso l'alto.
- Portate i gomiti indietro e le scapole in avanti.
- Allungate i polpacci verso l'alto.
- Sollevate la parte posteriore della vita.
- Allungate i talloni interni.
- Portate la regione della vita indietro e allungate i muscoli laterali della vita.
- Portate sempre più in alto i bordi esterni del diaframma.
- Sollevate il centro dei glutei verso l'alto.
- Premete i talloni e portate il retro dei polpacci sempre più in alto sul muro.

"L'equilibrio sulle mani sopprime tutte le tensioni causate dall'equilibrio sulla testa "

Terza prova

- Allungate le gambe spingendo i talloni verso l'alto.
- Fate salire la parte alta e la parte bassa del torace.
- Fate salire i muscoli dei lati del tronco e riportate il diaframma indietro verso la colonna vertebrale (quest'azione allunga la parte bassa della schiena).
- Fate salire la parte alta delle gambe e ruotate le cosce e gli inguini verso l'interno.
- Fate rientrare la parte alta delle rotule nei muscoli delle cosce, poi premete le gambe indietro.
- Date vigore alle tibie premendo l'osso dei talloni esterni verso l'interno.
- Se le tibie non sono dritte, separate leggermente i piedi. Poi fate rientrare la testa delle tibie muovendole indietro e verso l'alto.
- Spingete indietro le tibie e le cosce e allungate la parte posteriore delle gambe delle gambe indietro.
- Sollevate il diaframma verso l'alto e indietro.

"Il torace deve essere aperto, come nel pranayama: nell'equilibrio sulle mani dovete espandere i lati del torace".

Quarta prova

- Osservate l'articolazione dei gomiti.
- Se l'articolazione di un gomito è salda e l'altra è rilasciata, ciò significa che la pressione non è corretta.
- Verificate con lo sguardo se i gomiti sono paralleli un all'altro.
- Guardate quale gomito interno è più alto dell'altro.
- Quale osso del gomito è più avanti, quale osso del gomito è più indietro, quale è dritto?
- Controllate che i gomiti siano identici e non uno verso l'interno e l'altro verso l'esterno.
- La parte inferiore dell'articolazione dei gomiti deve andare indietro e quella superiore leggermente in avanti per risalire.
- Non lasciate che i polsi cedano.
- L'intelligenza della faccia interna dei gomiti deve salire.

" I gomiti verso il muro e le spalle lontano dal muro"

"Create spazio nelle articolazioni. Più mobilizzate le articolazioni, più l'altezza (della posizione N.d.T.) aumenterà"

Quinta prova

- I bordi esterni del retro della pianta dei piedi devono essere forti.
- Allargate i talloni interni per dare forza ai piedi.
- Tutta la pelle del bordo esterno degli alluci deve essere in contatto con le ossa degli alluci.
- Prendete appoggio sul centro del palmo della mano (non finite sui polsi).
- La pelle degli avambracci deve divenire più sottile e più lunga e la faccia esterna dell'articolazione delle anche inferiori deve rientrare profondamente per poter ottenere l'estensione del bordo degli alluci.
- Osservate la faccia interna dei polpacci: le due si trovano esattamente al centro?
- Quale ruota verso l'esterno, quale si apre, quale è piatta, quale è arrotondata?
- La pelle della faccia interna dei polpacci deve ravvicinarsi ai talloni; così potrete rimanere più a lungo nella posizione.

Sesta prova

- La parte anteriore e quella posteriore della cavità articolare del femore devono essere parallele tra loro.
- Rendete i bordi esterni della colonna vertebrale più lunghi dei bordi interni.
- Fate risalire i deltoidi dritti verso l'alto.
- Rendete più fini i muscoli spessi del gran dorsale.
- Più la pelle diventa fine, migliore sarà la vostra posizione.
- La parte spessa del segmento alto dei trapezi, vicino al collo, deve assottigliarsi.
- Muovete sempre di più verso l'alto la faccia anteriore delle costole del dorso.
- I muscoli delle articolazioni sacro-iliache devono dirigersi verso l'alto e verso l'interno (del corpo) senza spostare il corpo intero in avanti.
- Ripetete la posizione con l'allineamento della colonna vertebrale (i bordi dei muscoli delle sacro-iliache più in alto della colonna sacrale).
- Ravvicinate i bicipiti alle orecchie e al muro; poi avvicinate i bicipiti e i tricipiti l'uno all'altro.

"Mantenete la colonna cervicale diritta affinché le vertebre lombari si riposino".

Settima prova

- Quando saltate per entrare nella posizione osservate quale parte del braccio superiore prende l'iniziativa. La zona appena al di sopra del gomito deve continuare ad attivarsi quando siete nella posizione.
- La faccia interna del braccio superiore ascendente, allungate e aprite la faccia posteriore delle braccia.
- La pelle dei tricipiti è molle. Aspiratela verso l'alto; portate la pelle verso la carne e poi fate salire la carne.
- Fate risalire le ossa a partire dalle articolazioni.
- La testa dei gomiti deve penetrare profondamente all'interno.
- Allungate la parte frontale delle ossa del braccio superiore.
- Allungate la faccia frontale delle braccia superiori e così il tronco si eleverà.

- Le braccia superiori più vicine alle orecchie al fine di ottenere l'estensione degli avambracci.
- La pelle e la carne dell'interno del braccio superiore salgono. Sollevate il perineo verso i talloni, in modo che i gomiti comincino ad attivarsi. Il perineo non deve mai crollare.
- Fate risalire le scapole e non lasciate che l'energia cada.
- Aspirate i bicipiti verso il soffitto.

"Comparate la carne con le ossa, le ossa con la carne. Se le ossa sono più lunghe, la carne crolla".

Ottava prova

- Aspirate la parte esterna della colonna sacro-iliaca verso le vertebre lombari e portate le ginocchia ulteriormente indietro.
- Portate sempre più in alto le ossa delle ginocchia.
- Allungate i bordi esterni degli indici. La prima articolazione degli anulari deve essere premuta al suolo.
- I medi sono dritti. I bordi interni delle articolazioni mediane verso l'interno, per riportare le caviglie verso l'interno.
- Allungate la faccia interna dei polpacci.
- Portate la testa interna del gomito posteriore nei tricipiti.
- Aspirate i bordi inferiori dei gomiti verso l'interno.
- "Strizzate" i muscoli esterni nelle ossa.

- Assorbite la carne e la pelle delle gambe e delle braccia nelle ossa.
- Irrigidite le ginocchia e ruotate le gambe verso l'interno.
- I muscoli esterni del sacro devono risalire.
- I bordi esterni delle scapole più in alto e più vicini ai reni.

"Osservate la forma delle articolazioni delle dita quando siete in piedi e poi mantenete questa forma. Mantenete lo stesso spazio tra le articolazioni quando fate l'equilibrio sulle mani"

Nona prova

In Adho Mukha Vrksasana chiedetevi se faccia anteriore e faccia posteriore delle gambe sono parallele. Faccia anteriore e faccia posteriore dei glutei sono parallele?
La pelle delle mani e dei piedi si allunga nelle due direzioni (orizzontalmente e longitudinalmente)?

- L'intelligenza deve toccare il davanti e il retro delle gambe.
- L'intelligenza delle braccia esterne e interne deve essere armoniosa (se la regione della vita è lunga nella parte anteriore, la mente è presente solo sul davanti del corpo).
- La regione della vita nella parte anteriore è uno specchio e nella parte posteriore è uno specchio riflesso.
- Faccia interna e faccia esterna delle ginocchia devono essere parallele, così come faccia anteriore e faccia posteriore.
- Muovete i muscoli dei quadricipiti verso il retro
- delle cosce e poi fate risalire il retro delle cosce.
- Allontanate la testa dal muro. Portate i gomiti indietro, poi riportate la testa indietro.
- La parte posteriore dell'ano più alta della parte anteriore dell'ano.
- Allungate la pelle sul retro del ginocchio interno. 'Pompate' la pelle verso la parte che separa il polpaccio inferiore interno dalla caviglia. I talloni devono essere pesanti.

"La presa di Tadasana e di Adho Mukha Svanasana è identica".

Decima prova

- Osservate i vostri gomiti. Create un allungamento a partire dai polsi verso i gomiti.
- Portate i deltoidi sempre più in alto.
- Aspirate la faccia esterna delle articolazioni delle anche e sollevate sempre più la loro faccia interna. Dopo aver sollevato le facce interne, ravvicinate le facce esterne. Se le facce esterne non vengono riportate verso l'interno, non è equilibrio sulle mani.
- Mantenete la fermezza delle anche, poi lasciate le ossa dei talloni salire più della pelle.
- Create l'allungamento della colonna vertebrale spingendo il sacro in avanti e non le vertebre lombari.
- Sentite che le tibie vanno indietro come se fossero tirate da un peso.
- Sollevate la linea centrale del corpo, la linea centrale di ogni gamba e di ogni braccio.

Undicesima prova

- Rafforzate la testa dell'osso del ginocchio più che la carne, la testa dell'osso del ginocchio più dritta.
- Con un movimento circolare portate le ginocchia interne indietro, le ossa devono essere riportate nella pelle del retro del ginocchio.
- Nel momento in cui le braccia diventano pesanti, avete dimenticato le ossa delle ginocchia.

- Portate gli angoli superiori interni delle ginocchia indietro.
- Gli angoli interni devono essere più alti degli angoli esterni, in direzione delle caviglie.
- I quattro angoli delle ginocchia devono muoversi insieme.
- L'osso della parte interna del ginocchio deve essere lungo quanto quello della parte esterna.
- Rafforzate il centro della pianta dei piedi.

" Sono le ginocchia che riallungano il corpo di 5 centimetri"

" Una volta creato spazio nel corpo interno, la colonna dorsale deve salire (la pelle qui tende a non muoversi mai)"

- Coccige e pube devono ravvicinarsi.
- Create spazio nelle articolazioni.
- Sollevate e allargate i bordi esterni della colonna vertebrale.
- Ruotate i glutei esterni verso l'interno.

" Dal lato dell'inguine che crolla, il braccio è molle. Aspirate intensamente la pelle delle costole laterali nel corpo ".

Dodicesima prova

- Portate la testa delle clavicole e non la gola, verso lo sterno.
- Mantenete il viso passivo. Elevate l'anima e mantenetela attiva.
- Per cominciare, allungatevi a partire dall'articolazione interna dei gomiti.
- Allungate le articolazioni delle dita insieme alla coscienza per mantenere la posizione più a lungo.
- Allungate e premete la radice dei medi al suolo, così come tutto il tallone dei pollici .
- Rendete compatti gli avambracci e allungate la parte superiore delle braccia verso l'alto.
- Fate rientrare gli angoli superiori delle ginocchia profondamente nelle gambe.
- Sincronizzate l'azione netta degli angoli delle ginocchia con l'allungamento del retro del ginocchio.
- Ruotate la pelle delle gambe esterne verso l'interno e allungate le caviglie verso l'alto.
- Mantenete le volte plantari molto attive.
- Confrontate i due lati dei femori e fateli risalire dritti verso l'alto. Senza strattoni.

"Le persone che hanno polsi e gomiti deboli, devono utilizzare la tavoletta a terra (slanting plank)"

"Nulla deve essere espresso all'esterno, tutto è interiorizzato ".

Tredicesima prova

Divaricate leggermente le gambe e battete la faccia interna delle gambe l'una contro l'altra, più volte, per sentire come gli inguini si proiettano verso l'alto.

- Gli inguini interni più alti degli inguini esterni.
- Guardate in avanti (verso il centro della sala) e portate gli inguini più in alto. Mantenendo questa azione, riportate la testa indietro.
- Allungatevi a partire dai polsi fino agli avambracci, poi riportate gli avambracci in direzione delle dita e non al di sopra dei polsi.
- Eseguite l'asana di getto.

- Fate risalire sempre di più la parte posteriore delle braccia , allargate i legamenti esterni e poi trascinateli verso l'alto.
- La parte posteriore dell'ano sempre più verso l'alto.
- Allungate l'interno della colonna vertebrale.
- Create uno spazio considerevole stirando e allungando le ascelle dorsali verso le scapole.
- Non risucchiate la testa nel collo. Mentre portate il torace verso l'alto, la testa resta verso il basso.
- I due bordi della nuca non devono mai rimanere compressi nell'equilibrio sulle mani.
- Osservate la lunghezza della colonna vertebrale. Non lasciate che la colonna cervicale si comprima.
- Sollevatevi a partire dai bordi interni dei trapezi ; dovete sentire che la pelle risale.
- Mantenete i piedi sul muro, le costole laterali verso l'alto e sollevate i trapezi; allungate la vita e i muscoli del sacro e tendete ulteriormente le gambe.
- Muovete i glutei verso l'alto, le ginocchia verso il basso.
- Perineo e ano paralleli al soffitto. Per riuscire, fate risalire i bordi interni delle scapole.
- L'intelligenza deve circolare all'interno delle volte plantari. Mantenendo i talloni saldi, fate salire di 2 cm e mezzo la pelle dei talloni interni, là dove finisce la volta plantare.
- Rendete salde le rotule.
- I bordi interni, inferiori, delle rotule verso il basso e il retro delle ginocchia ben largo.
- Quando tendete le gambe e il resto del corpo sale, le rotule non devono muoversi; le rotule non devono mai perdere stabilità.

" L'energia delle rotule verso il basso, l'energia dei gomiti verso l'alto"

" La contrazione dei glutei e l'apertura delle ascelle toraciche devono avvenire contemporaneamente".

Queste istruzioni si basano su appunti presi da diversi insegnanti durante i corsi intensivi diretti da Yogacharya B.K.S. Iyengar in numerosi paesi. Le citazioni tra virgolette nel testo sono le istruzioni "verbatim" di Guruji.

Articolo pubblicato nella rivista Yoga Rahasya,
vol 15 n.4, 2008.

Traduzione di Maura Sorrentino

95th

Guruji B.K.S. Iyengar's 95th Birthday Celebration

Traduzione del discorso di Guruji in occasione dei festeggiamenti per il suo 95º compleanno, Pune 16 dicembre 2013

(da: www.youtube.com/watch?v=Rf7LxDWgYQQ)
(titolo youtube per la ricerca: Guruji B.K.S. Iyengar's 95th Birthday Celebration)

Figli miei, nipoti e pronipoti nello yoga,

tutti sappiamo come ringraziare i propri genitori, ma non saprei in che modo si possano rigraziare i figli e i nipoti.
Sono colpito dal vostro grande amore e affetto, dal fatto che così tanta gente e così tanti studenti siano qui oggi per celebrare il mio 95esimo compleannno.
In realtà, nei miei anni più recenti, non ho memoria di aver celebrato i miei compleanni, eccetto la prima volta , quello dei sessanta, se non mi sbaglio.
Ciò che oggi mi colpisce è che i miei studenti che sono ancora qui dagli anni '60 e quelli che hanno iniziato negli anni '50 erano soliti guardare a BKS come ad uno che tirava calci e gridava, mentre oggi, sulla piattaforma, sento che la stessa generazione proveniente da vari continenti è qui per la bellezza, la conoscenza e la civiltà di BKS!
Che trasformazione!
Qui, nei giornali, hanno scritto che Iyengar significava botte, calci e grida, e oggi, quello stesso BKS lavora e viene apprezzato e si è venuto a sapere che ha trasformato milioni e milioni di persone in tutto il mondo.
Ho sofferto di svariate malattie fin dall'infanzia e ho fatto yoga proprio per migliorare la mia salute e non ho mai pensato che questo seme dello yoga, piantato in me dal mio Guru nello yoga, Krishnamacharya, mi avrebbe potuto far diventare un missionario nel campo dello yoga e portare questa materia in tutti i sei continenti del mondo.
Ho fatto capire ai miei studenti e figli che dovevano andare avanti prendendosi la responsabilità di far diventare oggi questo yoga così conosciuto.
Alla mia età, l'ammirazione non ha peso su di me ed io sono ancora uno studente di yoga; Dio ha voluto che io raggiungessi un certo stadio nello yoga e mi ha mantenuto vivo, sveglio e attivo.
Oggi tutti voi praticate lo yoga come un messaggio.
So che molta gente afferma che lo yoga Iyengar sia uno yoga fisico: si tratta solo di osservatori che non sanno nulla della profondità dello yoga, del bhavana, della libertà del praticante.
Voi potete sperimentare la profondità, non potete vedere la profondità; potete sperimentare il tempo, ma non potete vedere il tempo.
Allo stesso modo, quelli che definiscono il mio sistema come yoga fisico, non sanno nulla, perchè non conoscono la nostra esperienza, che è sperimentare il tempo o la profondità nella loro totalità.
Perciò, posso dire che anche io ho praticato per il benessere fisico, per recuperare la salute durante la mia infanzia ma anche solo così è possibile raggiungere un livello più sottile in quest'arte.
Ora, vi voglio spiegare come tutta la vostra attenzione, forse fino ad ora, si è concentrata su come diffondere, estendere ed espandere lo strato interno del corpo, a livello somatico, e invece, perché il corpo si espanda e si estenda, possiamo

usare la nostra mente e la nostra intelligenza.
Oggi vi esorto a praticare questo: mentre praticate non dovete pensare all'estensione e all'espansione del corpo ma all'estensione e all'espansione della coscienza intellettiva; dovete fare in modo che il vostro corpo si diffonda sempre di più, più di quanto si stia diffondendo adesso.
Perciò, usate la vostra coscienza, usate la vostra intelligenza come se fossero un'unica cosa e osservate come queste due vi conducono all'anima facendo sì che le fibre, le cellule del corpo interiore sentano l'esistenza, vivano intellettualmente, consapevolmente, coscientemente nei sensi del corpo, e sono certo che, se userete la vostra intelligenza nel modo in cui se ne serve un attore, come uno strumento, per fare in modo che il corpo si espanda, sarete uno con Dio, uno con la vostra anima, uno con il vostro corpo.
Il corpo è uno strumento del Sè, è un supporto, il supporto del Sè.
Infatti, senza tale supporto io non sono in grado di comunicare e non siamo in grado di comunicare gli uni con gli altri; dunque, il corpo rappresenta il supporto di questo Sè, è il dovere e l'obbligo di ognuno e di tutti.
Qui inizia la moralità.
Laddove lo yoga miri a mantenere il corpo in uno stato stabile, sano e di benessere, allora la mente interiore, la coscienza interiore, l'intelligenza interiore, il Sè interiore muovono liberamente, distaccandosi essi stessi dall'attaccamento al corpo, muovono verso l'attaccamento all'anima.
Questo è il mio messaggio per tutti voi, Dio vi benedica.

(IN PIEDI)

Vi riverisco e perciò non è necessario che voi veniate qui a riverirmi.
Vi amo tutti, vi riverisco, vi offro la mia riverenza e voi la offrite a me, poiché voi mi siete devoti e io sono devoto a voi, perciò accettate tutto nel momento presente per il fatto che io e voi siamo tutti Uno.

Traduzione di Antonietta Michelini Tocci

Invocazioni

Omaggio a Ganesh

Vakra tunda maha kaya
Surya koti samaprabha
Nirivignam kuru me deva
Subha- karyesu sarvada

Oh Ganesh dalla testa di elefante, tu che risplendi come mille soli,
Allontana per sempre, te ne prego, gli ostacoli che potranno impedire la
Realizzazione delle mie buone azioni

Figlio primogenito di *Siva* e *Parvati*, in termini generali, Ganesha è una divinità molto amata ed invocata, poiché è il Signore del buon auspicio che dona prosperità e fortuna, il Distruttore degli ostacoli di ordine materiale o spirituale.
Tutta la sapienza e tutta la ricchezza sono affidate alla sua gigantesca custodia. Egli diede la scrittura. Egli diede il benessere. Egli era lo stesso universo stellato. Egli conteneva il successo. Fu naturale, quindi, che egli fosse l'esauditore dei desideri. Ganesha non è la divinità di un popolo che teme il suo dio. Egli è calmo, gentile e amichevole: un dio che ama l'uomo ed è riamato da lui. Una genuina gentilezza e una certa savia forza sono scritte sul suo viso. Non è il dio di una concezione teologica, è naturale, semplice, capace anche di qualche grossolanità, pieno di rude vigore e di mascolinità. Soprattutto non è il dio delle teocrazie né delle nazioni, ma con ogni probabilità, di quella antica ed espansiva cultura mercantile che costituì la civilizzazione del *Bharata*. Per questa ragione se ne invoca la grazia prima di iniziare una qualunque attività, come ad esempio un viaggio, un esame, un colloquio di lavoro, un affare, una cerimonia, o un qualsiasi evento importante. Per questo motivo è tradizione che tutte le sessioni di bhajan, canti devozionali, comincino con un' invocazione a Ganesha, Signore del "buon inizio" dei canti.
Viene raffigurato con testa di elefante, simbolo di intelligenza e del suo potere discriminante, dotato di quattro braccia, attributi del corpo sottile, il ventre pronunciato, che contiene diversi universi e rappresenta l'equanimità del distacco dalle esperienze, una sola zanna, simbolo del superamento delle dualità, cinto da un serpente e cavalcante un topo, la mente con i suoi desideri, che l'intelletto governa: Ganesha è patrono dei letterati e incarna la prudenza. Nell'India del nord è raffigurato sposato con *Siddhi* (potere spirituale) e *Buddhi* (intelligenza). Il suo culto è tra i più popolari in India.
Le rappresentazioni di Ganesha si basano su simbolismi religiosi antichi migliaia di anni. In India, le statue sono espressioni di significati simbolici, e quindi non sono mai state spacciate come repliche esatte di una figura vivente. Ganesha non è visto come un'entità fisica, ma come un più elevato essere spirituale, e le *murti*, le rappresentazioni scultoree, hanno la funzione di simboleggiare la deità come figura ideale. L'errore più comune per la concezione cristiana occidentale è scambiare il concetto di *murti* con quello di idolo, culto verso gli oggetti stessi; c'è una profonda differenza tra i due, poiché presso la filosofia induista le *murti* sono solo punti di focalizzazione simbolica attraverso i quali è possibile raggiungere la Divinità.

Omaggio a Visnu

Santakaram bhujaga-sayanam padmanabham suresam
Visvadharam gagana-sadrsam meghavarnam subhangam
Lakshmi-kantam kamala-nayanam yogibhir-dhyana-gamyam
Vande Visnum bhava-bhayaharam sarva-lokaika-natham

Meditiamo sul Maestro dell'universo, il signore Visnu, incarnazione di pace,
che riposa sul grande serpente (Adisesa), il cui ombelico è il loto del potere della creazione,
Signore degli dei, si manifesta sotto forma dell'universo e penetra tutto come il cielo,
ha il colorito delle nuvole e affascina per la sua bellezza
Signore di Laksmi dagli occhi di loto, egli dimora nel cuore degli yogi
e può essere percepito con la meditazione,
distrugge la paura del samsara.

È la seconda divinità della *Trimurti*, la grande trinità brahmanica e indù – *Brahma Visnu* e *Siva*.
Il suo ruolo essenziale è quello di preservare e fare evolvere la creazione. Egli governa il corpo sottile dell'Essere cosmico e costituisce la personificazione della qualità sattva dei *guna*. Nella notte cosmica che precede ogni nuova creazione, egli riposa su *Ananta*, il serpente a mille teste che fluttua sulle acque primordiali, immagine stessa dell'eternità, durante quel lasso di tempo che separa due *Kalpas* – cicli di manifestazione. Ad ognuno dei suoi risvegli *Visnu* genera la creazione attraverso *Brahma*, a partire dalla sua propria sostanza: *Brahma* sorge da un fiore di loto che sboccia dall'ombelico di *Visnu*.
Similmente, la scienza dello yoga sgorga dall'ombelico di *Visnu* ad ogni creazione ed ha una manifestazione immanente. Per questo *Visnu* è considerato il Signore supremo dello yoga, mentre *Siva* è per eccellenza maestro degli asana.
Nel pranayama, *Visnu* presiede al *Kumbhaka* , ritenzione del respiro.
Nel corso della creazione e al fine di evitare che la legge divina (*dharma*) cada sotto il governo di forze contrarie, egli si manifesta a più riprese sotto apparenze diverse (*avatara*). In tal modo egli ritarda il degenerarsi della creazione e le infonde un' energia passiva che permette al mondo di sopravvivere.
Rama e *Krsna* sono i principali avatara di *Visnu*. La sua dimora celeste si chiama *Vaikunta*; si accompagna a due *Sakti*, o energie attive. *Lakshmi* (*Sri Devi*) e *Bhu-Devi*. La sua cavalcatura è l'uccello dalla testa d'aquila, *Garuda*.
Visnu porta nove simboli, emblemi dell'universo: un pettorale che rappresenta le anime, un ciuffo di peli sul petto che rappresenta la *prakrti* (natura), una clava simbolo di *Mahat* (Intelligenza cosmica), una conchiglia marina simbolo dei cinque elementi, un arco che rappresenta la potenza di *Maya* (Illusione) , una spada per tagliare i legami dell'ignoranza, un disco solare per il pensiero, alcune frecce simbolo dei sensi e una ghirlanda che rappresenta i diversi elementi.

(dal "Dictionnaire de la civilisation indienne" Louis Frédéric, Robert Laffont, 1987)

Omaggio al Guru

Gurur Brahma, Gurur Visnu, Gurur Devo Mahesvarah
Il Guru è Brahma, il Guru è Visnu, il Guru è il dio Mahesvarah (Siva)

Gururaksat, Param Brahma, Tasmai Srigurave Namah
Il Guru è Il brahma in persona, rendiamo omaggio al Guru

Brahmanandam paramasukhadam
È la beatitudine di Brahma, colui che accorda la felicità suprema

Kevalam jnana-murtim
Il solo e unico, ha la forma della conoscenza

Dvandvatitam Gaganasadrsam
È al di là delle dualità, è vasto come il cielo

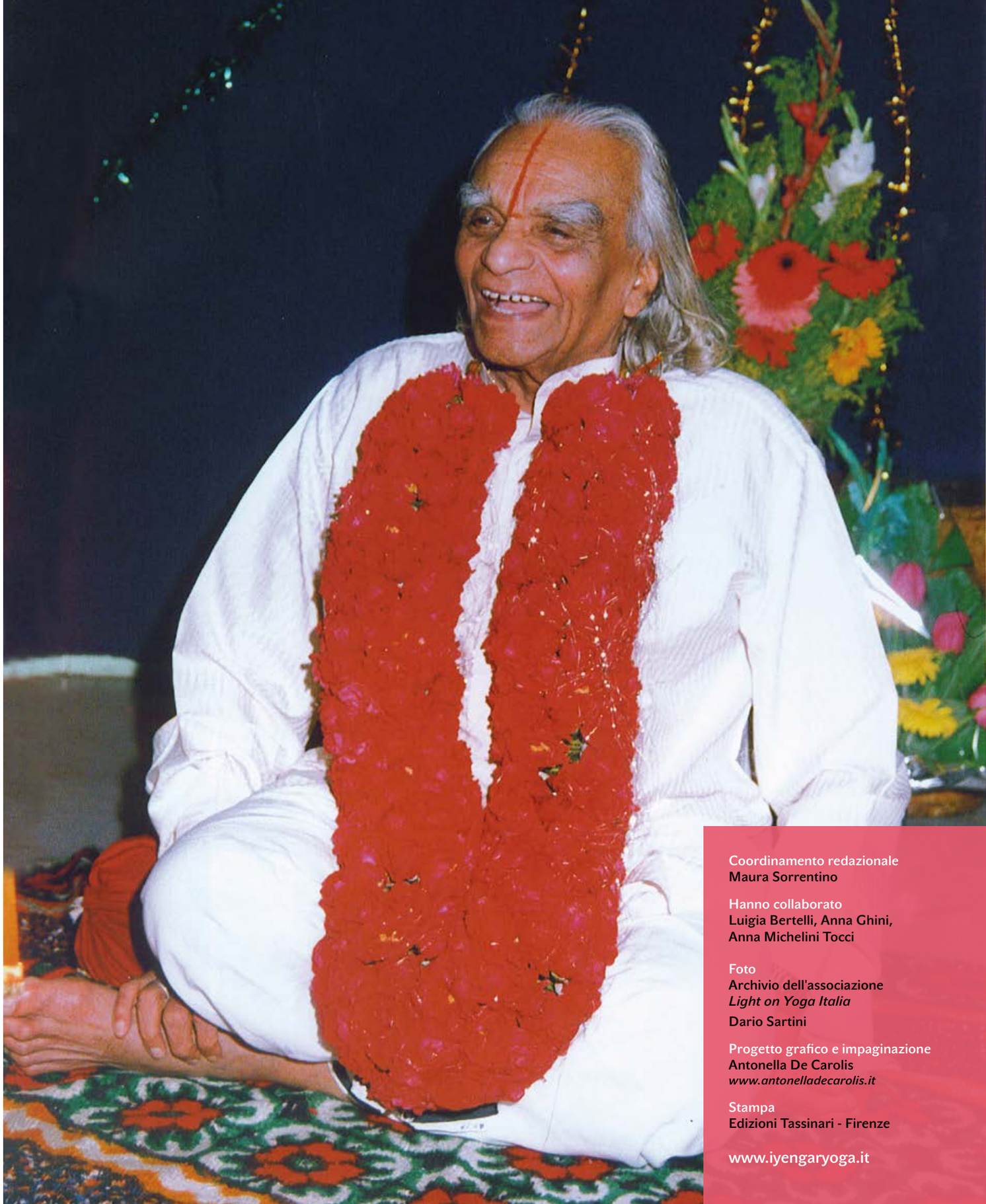
Tat-tvam-asy-adilaksam
È il segno tangibile (del mantra) " Tu sei quello"

Ekam Nytiam Vimalam acalam
Uno, eterno, senza imperfezioni, immutabile

Sarvadhisaksi-bhutam
Testimone sublime di ogni cosa

Bhavatitam trigunarahitam
Che va al di là dell'esistenza, esente dai tre guna

Sat Gurum tam Namami
Tale è il vero Guru, io mi inchino davanti a lui

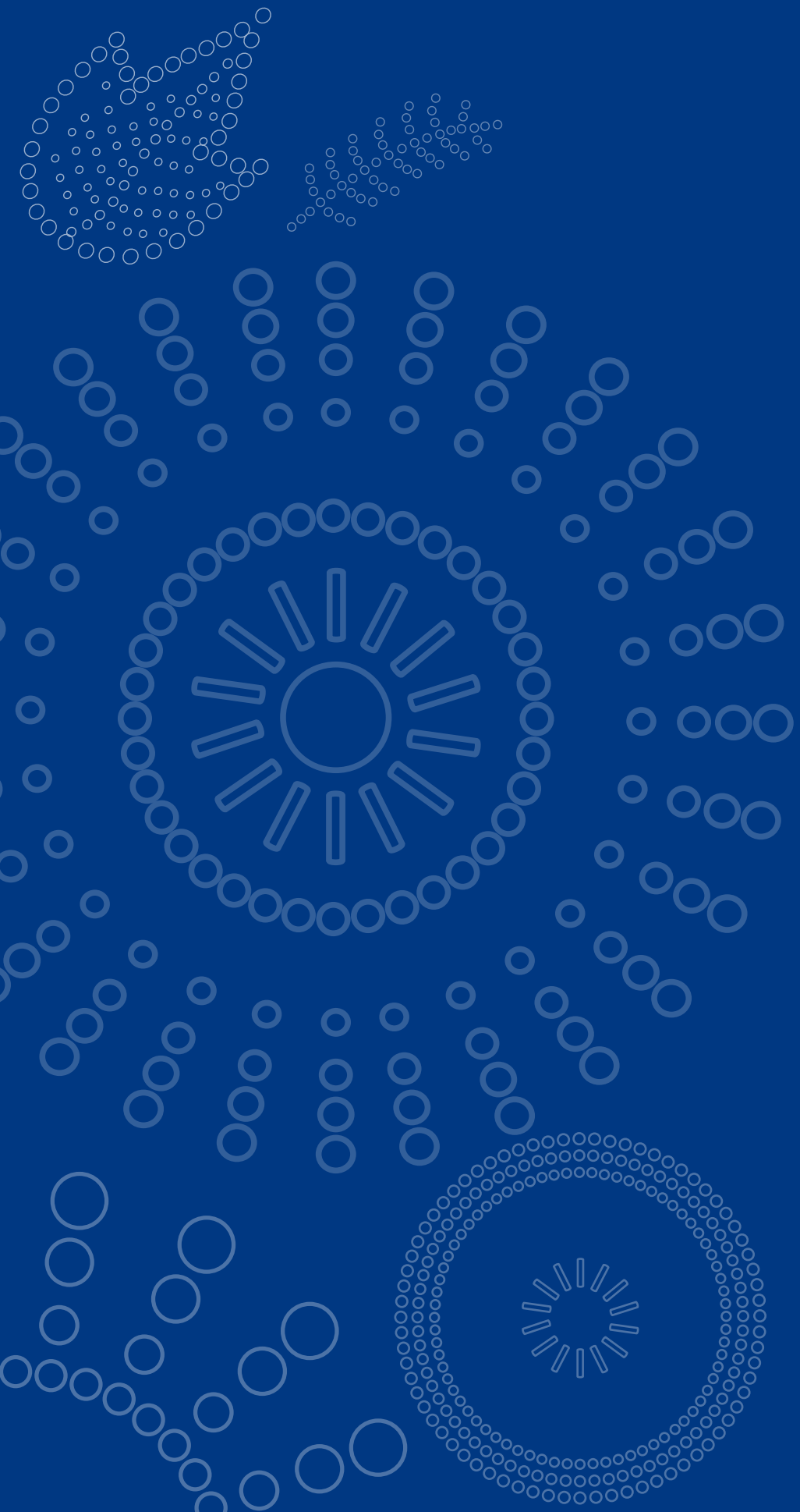


Coordinamento redazionale
Maura Sorrentino

Hanno collaborato
Luigia Bertelli, Anna Ghini,
Anna Michelini Tocci

Foto
Archivio dell'associazione
Light on Yoga Italia
Dario Sartini

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

Stampa
Edizioni Tassinari - Firenze

www.iyengaryoga.it