Sadhana

Light on Yoga Italia

Associazione Italiana di IYENGAR® Yoga

nº 10
anno 2020

Pubblicazione dell'Associazione IYENGAR® YOGA

Sommario

Attualità

a pagina **4** **Le testimonianze dei nostri insegnanti Senior sulla didattica online**

- 6 David Meloni
- 8 Emilia Pagani
- 10 Paola Porta Casucci
- 12 Gabriella Giubilaro

Attualità

a pagina **14** **Le lezioni online di Abhijata**
di Adriana Calò

Attualità

a pagina **17** **Gli 8 siddhi che il dio Hanuman e Guruji hanno in comune**
di Adriana Calò

Editoriale

di Adriana Calò

È indubbio che i primi mesi di questo 2020 sono stati caratterizzati da un unico pensiero ricorrente: il COVID-19 o Coronavirus.

Le nostre scuole di Yoga (come tutte quelle del mondo) sono state chiuse per molto tempo. Dopo un primo momento di incertezza iniziale, però, ci siamo riorganizzati ed abbiamo scoperto le lezioni online.

È stata una vera e propria esplosione di lezioni, che ci ha permesso di mantenere la pratica e di mantenere vivo il contatto insegnante-allievo.
"Sadhana" non poteva non considerare questo evento senza precedenti che ha comportato un così radicale cambiamento nel mondo dello Yoga, a partire dalla copertina dove abbiamo riportato la schermata di una lezione sulla piattaforma Zoom, la più usata al momento per la didattica online.
Qual è stata la reazione di alcuni degli insegnanti Senior della Associazione? Ce lo raccontano direttamente loro, in una serie di articoli dove viene raccolta la loro testimonianza e le loro impressioni.

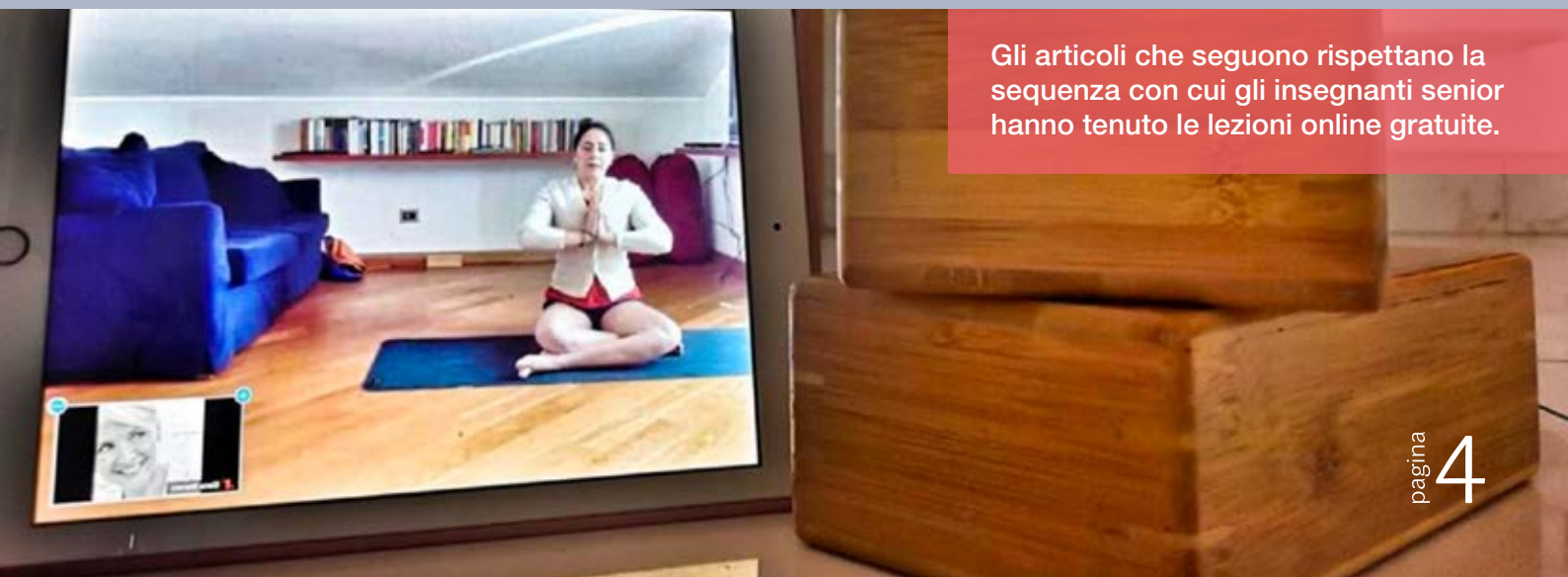
Le lezioni online hanno coinvolto anche l'Istituto di Pune, dove hanno raggiunto migliaia di studenti di Iyengar le lezioni di Prashantji e di Abhijata. Quest'ultima in particolare ha tenuto una serie di Convention online organizzate da vari paesi (USA, Canada, Argentina, Messico, Francia, Russia, Paesi Baltici, Turchia e Grecia) che si sono svolte su 2 o 3 se non addirittura 4 giornate, in cui la nipote del nostro amato Maestro ci ha guidato con il suo stile, condito con aneddoti relativi alla sua esperienza con il nonno.
Piuttosto che riportarvi le sequenze, che potete trovare qua e là sulla rete, vi riportiamo alcune delle frasi raccolte in questi mesi spesi davanti al video con Abhijata.

In ultimo in questo numero di "Sadhana" trovate un articolo sul confronto tra Guruji ed il dio Hanumam, entrambi caratterizzati da "super poteri".

Buona lettura!

Le testimonianze dei nostri insegnanti Senior sulla DIDATTICA ONLINE

Durante il Weekend organizzato esclusivamente per la LOY i Senior hanno svolto per noi lezioni gratuite. I proventi di una serie di lezioni a pagamento sono stati invece devoluti a favore della Associazione. Al di là di questa esperienza i nostri Senior hanno deciso a livello individuale di fare lezioni on line regolarmente. Abbiamo chiesto loro di raccontarci come hanno vissuto questo passaggio e come hanno scoperto questa nuova modalità di insegnamento.



Gli articoli che seguono rispettano la sequenza con cui gli insegnanti senior hanno tenuto le lezioni online gratuite.

Testimonianza di

David Meloni

> Tutto è iniziato quando ho pensato che non potevo più tenere la scuola aperta ed io sono stato uno dei primi a chiudere. Quando c'è stata l'ordinanza del 4 Marzo che permetteva di rimanere aperti, ma con una serie di attenzioni, ho preferito chiudere per non prendermi una così grande responsabilità. Ho preferito chiudere, quindi, anche quando non c'era nessun divieto.

Quando in seguito c'è stata la chiusura di tutto non mi trovavo in Italia, ma in Finlandia, ed ho deciso di rimanere qua.
A quel punto ho cominciato a fare delle lezioni per gli allievi che me le chiedevano. Preciso che per gli allievi della scuola chi non è in grado di pagare può comunque fare lezione.

All'inizio ho trovato la soluzione su Facebook, loro erano contenti, ma io non ero tanto convinto, perché con Facebook, che sia una diretta o che sia una registrazione, non vedi e quindi non sai cosa stanno facendo dall'altra parte. Ho continuato così fino a che alcuni miei organizzatori all'estero mi hanno proposto Zoom, cosa che io all'inizio neanche sapevo cosa fosse; non sapevo neanche se avrei avuto i mezzi tecnici per poterlo usare, dato che avevo sentito che il suo utilizzo richiedeva una qualità di connessione molto elevata, soprattutto se sei host, altrimenti diventa un pasticcio. Qui ho potuto organizzarmi per poter essere nelle condizioni di utilizzare Zoom.

Così ho fatto una prima lezione organizzata a Budapest con allievi di un po' tutta Europa ed ho visto il risultato: è vero che non puoi toccare gli

È VERO CHE NON PUOI TOCCARE GLI ALLIEVI, MA SICCOME LI VEDI PUOI FARE UNA CORREZIONE VERBALE

allievi, ma siccome li vedi puoi fare una correzione verbale. Se le persone sono in grado di seguire la lezione il tutto diventa fattibile, certo è più difficile con i principianti, infatti io non accetto principianti. Il problema può essere, semmai che non tutti hanno il materiale. Sono stato contattato da alcune persone che volevano iniziare con queste lezioni online il loro percorso nell'Iyengar Yoga, ma io ho risposto che non prendo persone nuove, cioè che non hanno già praticato, o che non conosco già, e di cui ho la certezza che riescono ad aggiustarsi se li correggo verbalmente.

Faccio anche lezioni con il traduttore, basta avere due microfoni aperti. Un problema che si può incontrare è quando ci sono molti microfoni aperti perché si crea un rumore di fondo che disturba.

Molte persone hanno apprezzato questa modalità di fare lezione, nata in un contesto terribile, quasi di prigionia nel proprio domicilio, che non si era mai visto prima. Ora chiunque da casa propria ha la possibilità di scegliere di fare lezione con uno degli insegnanti che propone lezioni online senza muoversi, con grande risparmio rispetto alle spese di viaggio, di albergo e del seminario stesso perché online costa meno.

Proprio per questo motivo molti mi hanno chiesto di continuare a fare lezioni online, anche quando torneremo alla normalità.
Ho comunque notato che, seppur non prendendo principianti, possono partecipare alla lezione anche persone che hanno qualche problema ed hanno la capacità di gestirlo seguendo le indicazioni dell'insegnante: se so di avere allievi con certe esigenze, e lo faccio solo con classi meno numerose, do più opzioni o indicazioni; viceversa se so che gli allievi sono più avanzati vado più spedito nella spiegazione.
Posso dire, dunque, che nonostante i miei dubbi iniziali, sono stato sorpreso in maniera positiva. Ora da di più di un mese faccio lezioni su Zoom, in varie fasce orarie della giornata, quindi posso dire che si riesce a fare una lezione normale, con l'unica differenza che non c'è la correzione manuale.

E tutto sommato visto il grande dibattito che si è aperto negli ultimi tempi sul toccare gli allievi, che poteva creare qualche remora o timore di fraintendimento, ogni tipo di rischio in questo senso viene superato. Da parte dell'insegnante una lezione online impone una maggiore attenzione a quello che si dice, bisogna essere semplici e molto chiari. Quello che cambia è che siamo abituati a fare avvicinare le persone per vedere meglio, mentre ora sei tu che ti devi avvicinare alla telecamera e devi essere in un'angolazione tale che il punto dove si sta lavorando sia messo a fuoco, altrimenti diventa difficile capire.

Bisogna essere avanti con i tempi. Una situazione del genere fino a poco tempo fa era impensabile. È vero che noi siamo stati abituati a lavorare in una determinata maniera e come al solito, tutto quello che è nuovo viene tacciato di essere anti-tradizionale o addirittura anti-etico, ma non è vero, dipende da come vengono fatte le cose e da come viene utilizzato lo strumento.

Ognuno è libero di fare la scelta che vuole, c'è chi non se la sente di fare questo tipo di lavoro perché vuole avere un contatto tradizionale con le persone e va bene così, nessuno può dire niente, se non ci sente di farlo non si fa. Oppure qualcuno può non essere nelle condizioni di fare lezioni online, perché ci sono persone che hanno effettivamente difficoltà ad usare mezzi tecnologici. In questo caso o c'è qualcuno che li aiuta, oppure non lo possono fare.

Rimane il fatto – ed è il mio parere – che lo strumento della lezione online ha grandi potenzialità. Immaginiamo ad esempio un seminario cui partecipano 50 persone e tutti vogliono vedere il particolare da vicino… In una situazione normale sarebbe impossibile, mentre in questo modo se l'insegnante si posiziona di fronte alla telecamera in una determinata maniera tutti possono vedere come se fossero in prima fila.

Testimonianza di

Emilia Pagani

> Trovo che la lezione online sia stato un ottimo modo per rimanere in contatto con gli allievi che altrimenti si sarebbero trovati senza più la possibilità di praticare.

La lezione online è diventata una necessità nel momento in cui ho pensato che gli allievi non avrebbero più avuto la possibilità di praticare durante il lockdown. È stata una scelta istintiva: per me era importante sostenere gli allievi nella pratica in una situazione così difficile e non lasciarli soli. Ho anche pensato che la lezione in remoto potesse essere uno stimolo per prendere confidenza con la pratica a casa, per imparare ad ascoltarsi e cominciare a dare voce al loro maestro interiore.

Ho registrato le prime lezionI e le ho trasmesse su YouTube: dovevo tenere conto del fatto che molti dei miei allievi erano riluttanti a seguire lezioni in diretta. Inoltre le registrazioni permettevano loro di praticare coi loro tempi e se necessario fermare e rivedere la lezione. Ho avuto un riscontro molto positivo da parte degli allievi. Successivamente ho tenuto anche lezioni online con quegli allievi che erano disponibili a farlo.

È stata una scelta istintiva: per me era importante sostenere gli allievi nella pratica in una situazione così difficile e non lasciarli soli.

Certamente l'idea di lezione tradizionale è completamente stravolta. Non si può paragonare una lezione in presenza che comporta contatto visivo e fisico, ad una lezione online dove per quanto precisi e metodici si possa essere non c'è scambio diretto non si può instaurare l'empatia di una lezione classica.

Ho dovuto adattare il mio insegnamento e all'inizio non è stato facile visto che quando insegno parto dall'osservazione degli allievi e delle loro specifiche necessità Piuttosto che da una programma prestabilito.

Ho comunque tratto alcune considerazioni da questa nuova esperienza. Ho rilevato una certa differenza tra lezione registrata e lezione online: la prima si adatta meglio all'allievo principiante che deve vedere e rivedere la lezione. Quella registrata in diretta è più facilmente fruibile da un allievo esperto che conosce già l'asana e le sue basi.

La lezione online è stata per me anche un bel modo di rivedere allievi che per motivi di lontananza non vedevo da molto tempo!

Questo particolare momento ci chiede di essere flessibili e imparare cose nuove e diversi modi di stare in contatto... Certamente anche quando torneremo a lezione in presenza, la modalità online potrà essere uno strumento utile da affiancare alla prima.

Testimonianza di

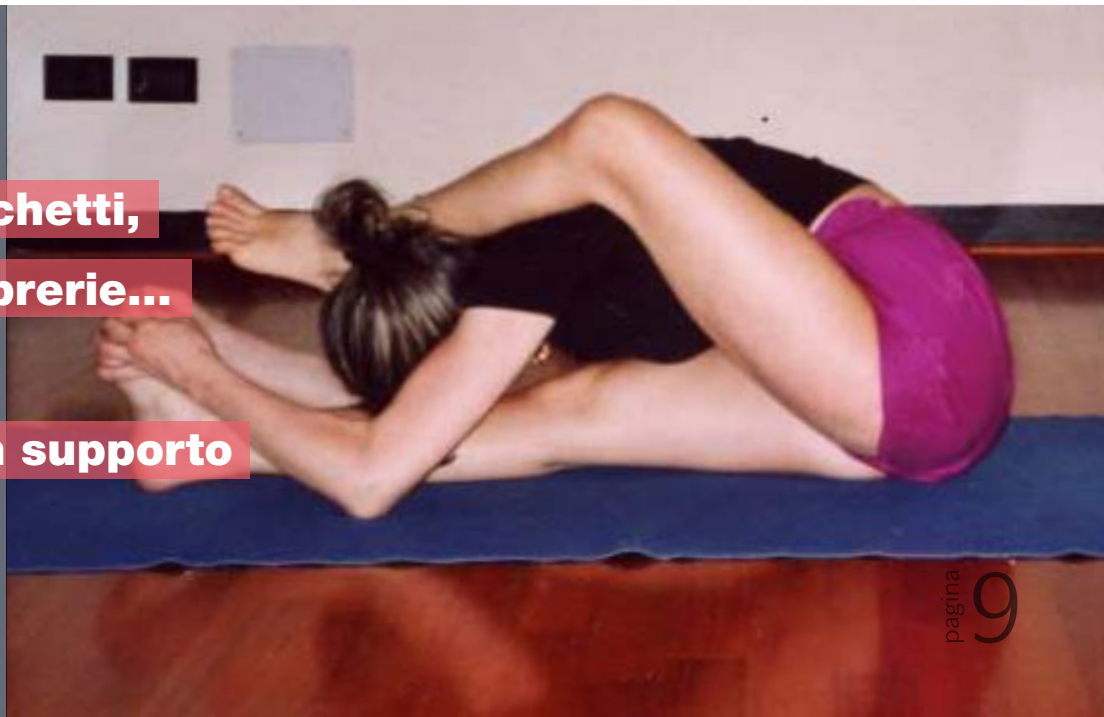
Paola Porta Casucci

> Io ho iniziato da subito con le lezioni online, appena si è saputo della chiusura totale.
> Devo dire che mi so trovando molto bene e trovo che anche le persone che partecipano come allievi stiano dando un riscontro positivo, perché ci sono una serie di vantaggi.

Sono stata informata da una persona in famiglia che già conosceva questo strumento poiché lavora all'Università e sin da subito ho iniziato, anche perché tutto è successo ai primi di marzo, quando molte persone aveva già pagato il mensile.

Innanzitutto non ci sono più gli spostamenti, che per alcune persone possono essere un problema, soprattutto quando ci si deve spostare da una città all'altra.

Inoltre a me sembra che ci sia stata una riscoperta di un certo tipo di Iyengar Yoga, quello iniziale del Maestro che insegnava usando i supporti che trovava a casa. Questo noi lo abbiamo sempre detto agli allievi, ma ora le persone lo stanno verificando da sé: a casa ci sono tutti i supporti, perché si possono usare sedie, muri, panchetti, divani, ripiani, librerie…Qualsiasi cosa può diventare un supporto. E trovo che questo sia molto bello.



sedie, muri, panchetti,
divani, ripiani, librerie...
qualsiasi cosa
può diventare un supporto

Credo, inoltre, che se il Maestro Iyengar si fosse trovato in questa situazione, in cui l'unico modo per continuare ad insegnare è farlo online, lui stesso avrebbe adottato questa modalità e non avrebbe rinunciato a diffondere i suoi insegnamenti.

Un altro vantaggio è che ci può essere un abbattimento dei costi. Io per esempio in questo periodo faccio 6 lezioni al mese di 2 ore ciascuna ad un prezzo decisamente inferiore a quello applicato alle lezioni a studio.

Posso quindi dire che la mia esperienza con le lezioni online è assolutamente positiva. Molte persone già mi hanno chiesto in anticipo di continuare, anche quando si potrà tornare ad insegnare nei centri Yoga. Ed io sono già convinta: continuerò di sicuro anche in seguito, affiancando magari alle lezioni online delle lezioni a studio.

CREDO, INOLTRE, CHE SE IL MAESTRO IYENGAR SI FOSSE TROVATO IN QUESTA SITUAZIONE, IN CUI L'UNICO MODO PER CONTINUARE AD INSEGNARE È FARLO ONLINE, LUI STESSO AVREBBE ADOTTATO QUESTA MODALITÀ E NON AVREBBE RINUNCIATO A DIFFONDERE I SUOI INSEGNAMENTI.

Testimonianza di

Gabriella Giubilaro

> Quando è iniziato il periodo di chiusura, immaginavo che durasse poco, immaginavo di iniziare di nuovo le lezioni alla scuola dopo poche settimane. Ma ho pensato che questa era una occasione preziosa per dedicare del tempo allo studio, a riguardare libri ed appunti presi a lezione con Guruji. Il momento di andare dentro, di essere introversi, non estroversi.

Consideravo importante usare il tempo per praticare di più per me stessa, per praticare di più pranayama e savasana, sentivo il desiderio di esplorare dentro di me, e l'insegnamento on line mi sembrava una contraddizione. Per me è stata una bella opportunità, piena di spunti, di entusiasmo e di energia rinnovata. Ero preoccupata della diffusione del virus e di tutte le persone che si ammalavano, avrei voluto fare qualche cosa per aiutare, ma non potendo fare nulla se non stare a casa, volevo sfruttare al massimo questa occasione unica di avere tanto tempo per me. Per poter dare un supporto agli alunni della scuola abbiamo registrato delle semplici lezioni, che chiunque poteva seguire andando on line. All'inizio dei programmi rilassanti che aiutassero il sistema immunitario e dopo dei programmi più attivi. Siccome questi programmi sono stati apprezzati dagli alunni, ho pensato che bastasse.

Quando poi è arrivata la proposta dell'Associazione di fare delle lezioni per i soci, ho accettato volentieri e ho incominciato a pensare come insegnare con Zoom. E da allora ho fatto anche altre lezioni sia con Webinar che Zoom.

In Webinar non potendo vedere gli alunni, quindi non potendo fare correzioni ho preparato accuratamente il programma e che cosa spiegare, per essere sicura di insegnare qualche cosa di significativo. Normalmente non mi preparo le lezioni, quando insegno mi lascio inspirare dagli alunni. Ma per zoom e webinar sento una responsabilità diversa. Non posso correggere, non c'è il contatto umano quindi ho pensato che il mio dovere era quello di fare più attenzione nel dare istruzioni il più possibile accurate e facili da seguire.

Con Zoom si possono vedere e dare delle correzioni verbali, è un poco meglio ma non è la stessa cosa che fare le lezioni dal vivo.

Non considero l'insegnamento on line il vero insegnamento. È un ripiego, interessante ma sempre un ripiego, molto utile per questo momento. Il vero insegnamento ha bisogno del contatto umano, dello scambio di energie fra alunno e insegnante, di questa comunicazione fra alunno e insegnante. Attraverso il computer si danno informazioni, con il contatto umano si crea una trasformazione.

Con Zoom posso fare lezioni a persone da tante città e nazioni diverse allo stesso tempo, questo è uno dei vantaggi. Può essere un vantaggio per riunioni, per conferenze, per ascoltare lezioni, ma per le lezioni di Yoga sono un ripiego utile per questo momento di distanziamento sociale.

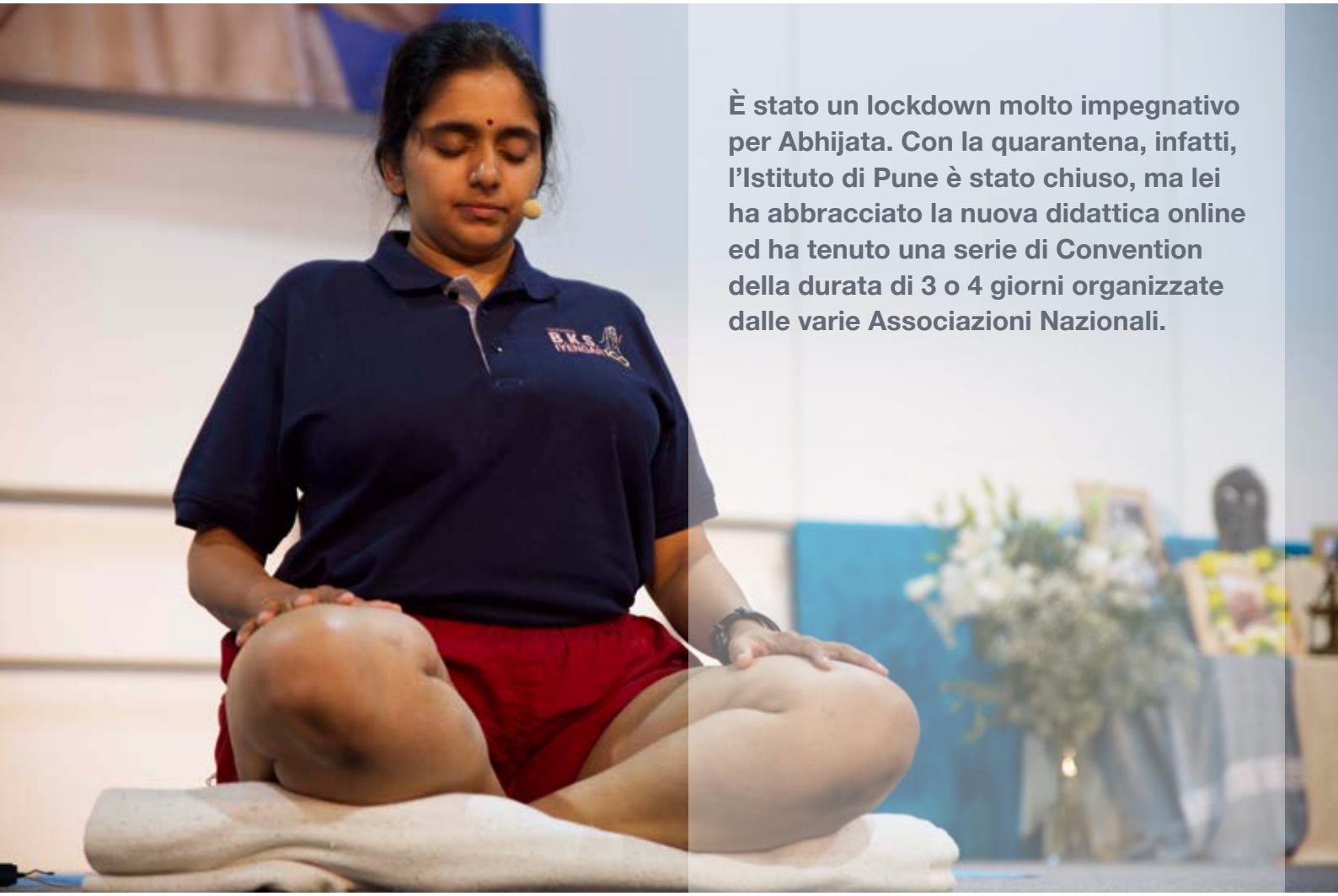
Non considero l'insegnamento online il vero insegnamento.

Il vero insegnamento ha bisogno del contatto umano.

Attraverso il computer si danno informazioni, con il contatto umano si crea una trasformazione.

Le lezioni online di ABHIJATA

di Adriana Calò



È stato un lockdown molto impegnativo per Abhijata. Con la quarantena, infatti, l'Istituto di Pune è stato chiuso, ma lei ha abbracciato la nuova didattica online ed ha tenuto una serie di Convention della durata di 3 o 4 giorni organizzate dalle varie Associazioni Nazionali.

USA, Canada, Russia (doppio appuntamento, diviso in due Weekend), Argentina, Messico, Francia e Germania (quantomeno fino al momento in cui sto scrivendo) hanno "ospitato" la nipote del nostro amato Guruji, che ci ha guidato con il suo stile fatto di asana, aneddoti, pranayama e insegnamenti sugli Yoga Sutra di Patanjali.

Io ho seguito personalmente tutte le lezioni finora e devo dire che è stata una sensazione strana avere Abhi dal vivo "a casa mia" ed allo stesso tempo divertente. La faccetta furba della figlioletta che ogni tanto faceva capolino da dietro, per vedere cosa stesse facendo la madre, oppure il suo dei clacson di Puna che ogni tanto facevano

sorridere Abhijata, sono stati una cornice che ha dato un tocco di umanità ed allo stesso tempo leggerezza ad una situazione, che è stata per tutti inaspettata e per certi versi scioccante.

Ho collezionato spunti di riflessione e pagine di appunti. Piuttosto che sciorinare le sequenze svolte voglio condivedere con voi alcuni dei pensieri che Abhijata ha condiviso durante questi weekend di insegnamento.

“In quanto praticanti di Yoga, con questo mezzo dell’insegnamento online, dobbiamo imparare in maniera differente…
Non è possibile insegnare queste tecniche oggettivamente… Quello che si impara online è come possiamo rendere l’insegnamento soggettivo, leggere i nostri corpi e comprendere meglio i nostri corpi.”

“Ciò che Guruji voleva veramente che i suoi studenti imparassero è chiarezza nel pensiero, chiarezza nella percezione in modo da poter migliorare il loro Asana”

“Se osservate solo le azioni nelle posizioni non imparate. Se riuscite ad osservare al di là delle azioni… Le reazioni, le risposte…
È questo il vero insegnamento”

“Lo Yoga è una candela; una volta accesa non si può mai spegnere”
(citazione di Guruji)

“Come una parte del corpo migliora la posizione, non si ferma lì… Anche la mente viene toccata, aiuta la mente a raggiungere ogni parte del corpo. Impariamo il valore dello stare insieme.”

“Yoga è Darsana e Darsana è vedere. Come i petali di un fiore si aprono, allo stesso modo il retro delle ginocchia si deve aprire, deve sbocciare”

“Anche la mente viene toccata, aiuta la mente a raggiungere ogni parte del corpo”

“Dandoci un giusto piano terapeutico per i problemi, Guriji ci ha fornito una mappa per riuscirà a pensare in maniera chiara”

“ Un buono studente di Yoga deve imparare ad osservare… Capire che le tecniche non devono essere conservate nella mente, ma nel corpo"

“Quando Menuhin regalò a Guruji un orologio ci fece inscrivere
“Al miglior insegnante di violino”. Lo Yoga può dare un contributo in qualunque professione, perché fa luce sul nostro processo dei pensieri”

Quello che si impara online è come possiamo rendere l’insegnamento soggettivo, leggere i nostri corpi e comprendere meglio i nostri corpi

“Quindi come gli Asana vi permettono di leggere e capire la vostra mente, allo stesso modo vi permettono di leggere e capire il vostro respiro"

“Come quando si entra in un tempio ci si abbassa, io lascio la mia identità fuori e vengo a rendere omaggio, lasciare l’ego fuori riflette il potere dell’innocenza. Guruji diceva sempre “Se rimanete innocente potete imparare, nel momento in cui perdete l’innocenza, l’entusiasmo di imparare scompare”

“Tutto ciò che vi sto insegnando è come gustarvi il respiro. Quando ho provato il cibo messicano per la prima volta è stata una così bella sensazione. Il primo cucchiaio che ho messo in bocca ho sentito il sapere sulla lingua, l’ho masticato piano e piano l’ho inghiottito. Allo stesso modo gustatevi quel sapore del respiro”

“Una volta Guruji disse che un Asana è preciso quando ogni singola cellula del corpo è nel suo proprio posto”

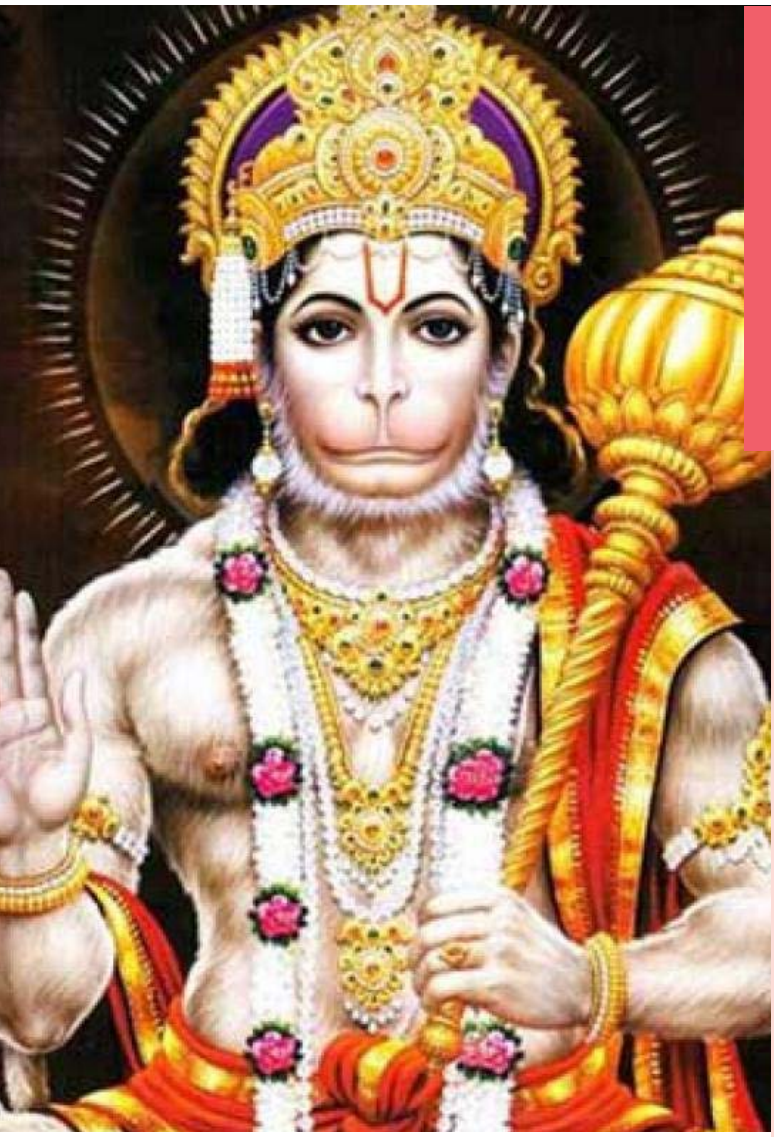
“...lasciare l’ego fuori riflette il potere dell’innocenza”

“Per il Pranayama ho detto ieri che è importante osservare il respiro nell’asana”. Dovete capire che corpo, mente e respiro funzionano insieme.

“Così, in diverse posizioni del corpo, con le loro diverse forme geometriche il respiro sarà diverso. Il respiro trova la propria via, la Natura ha le sue proprie vie, se andate contro natura rompete quell’armonia”

Gli 8 siddhi che il dio Hanuman e Guruji hanno in comune

di Adriana Calò



L'8 aprile, in piena quarantena, si è festeggiato l'Hanuman Jyanti la festa del Dio Hanuman, divinità molto cara al nostro Maestro. Molti avranno riscontrato una somiglianza fisica del Maestro Iyengar con il dio Hanuman, dal viso di scimmia.

Sicuramente ha avuto questa impressione l'insegnante Lois Steinberg che la prima volta che ha incontrato Guruji ha proprio pensato "Ma è Hanuman!". Lo ha raccontato lei stessa durante la una Convention americana con Abhijata, specificando che la somiglianza non si ferma all'aspetto fisico, poiché gli 8 siddhi o "superpoteri" del dio indiano sono delle caratteristiche che anche il nostro Maestro aveva secondo lei.

Lois ha fatto una lista di questi poteri di Hanuman attribuibili anche al Maestro Iyengar, condendoli con una serie di aneddoti legati alla sua esperienza personale.

Mi ispiro a questo discorso di Lois per raccontavi in cosa il dio Hanuman e Guruji sono simili.

Mahimā: è il potere di diventare grandissimo. Anche se non era altissimo Guruji dava l'idea di essere molto più alto di quanto fosse in realtà e stando accanto a lui si poteva percepire quanto fosse colossale dentro.

Aṇimā: è il potere di diventare minuto come un atomo. Quando Guruji praticava nella sala a Puna, quasi non ci si accorgeva della sua presenza, in particolare quando era assorto ed assorito nell'asana.

Laghimā: è il potere di diventare leggerissimo. Guruji aveva la capacita di emanare leggerezza, soprattutto quando faceva gli arm balancing. In quelle occasioni sembrava proprio che il tutto avvenisse come diceva lui "effortlessly"= senza sforzo.

Karimah: è il potere di diventare pesantissimo. Guruji sapeva essere anche decisamente pesante. Lois ha raccontato che un giorno stava facendo la serie per il ciclo nei pressi del muro con le corde, quando ad un certo punto in Janu Sirsana ha avuto la sensazione di essere rimasta schiacciata sotto il peso del soffitto della sala grande dell'Istituto: era convinto che fosse venuto giù su di lei. Ha alzato gli occhi per vedere cosa fosse successo e con grande stupore suo e degli altri che osservavano la scena si è accorta che Guruji, tenendosi alla corde, le stava letteralmente saltando sulla schiena. Lois confessa che, superato lo shock iniziale, quello è stato il miglior Janu Sirsasana della sua vita.

Prāpti: è il potere di viaggiare velocissimamente da un punto ad un altro e di trovarsi in un qualunque posto a comando. Quando entrava nella stanza tutti facevano la loro migliore posizione di sempre, perché Guruji riusciva a tirare fuori il meglio da ognuno. Soprattutto Lois ha raccontato episodi in cui stava aiutando persone durante le classi terapeutiche, sicura di stare facendo la cosa giusta e di essersi vista Guruji piombare intorno da non si sa dove a correggere l'aiuto che stava dando.

Prākāmya: il potere di realizzare i desideri. Lois afferma che al netto dei capelli bianchi quasi non era possibile indovinare l'età di Guruji, soprattutto la pelle era luminosa. Devo dire che non è la prima volta che sento una cosa del genere, altri insegnanti che sono stati per molto tempo vicini a Guruji raccontano di questa qualità particolare della pelle del Maestro Iyengar.

Īśiṭva: il potere divino di guarire. Guruji negli anni ha aiutato migliaia di persone ed era in grado di portare le persone ad eseguire movimenti considerati impensabili per i medici e per le persone stesse. Lois ha raccontato di una persona alla quale in seguito ad un'intervento chirurgico erano stati inseriti dei ferri lungo la colonna da che interessavano una parte di dorsale e la lombare. Eppure Guruji riusciva a far fare a questa persona delle varianti con supporto di Kapotasana.

Vaśiṭva: il potere di tenere tutto sotto controllo. Guruji riusciva ad occuparsi di tutto, anche nei minimi dettagli. Era la sua intelligenza sistematica.

Concludo con una sorta di lascito di Guruji. Lois ha raccontato che un giorno lei e Patricia Walden hanno chiesto al Maestro che cosa avrebbero fatto una volta che lui non ci sarebbe più stato.
La risposta è stata: "Quando praticate fatelo con onestà e integrità.
Quando insegnate osservate i vostri studenti".

Light on Yoga Italia

Coordinamento redazionale
Adriana Calò

Hanno collaborato
in ordine alfabetico
Francesca Biffi
Adriana Caló
Gabriella Giubilaro
David Meloni
Emilia Pagani
Paola Porta Casucci

Progetto grafico e impaginazione
Antonella De Carolis

Foto
per la copertina si ringrazia
Paola Porta Casucci

per l'interno
Gabriella Giubilaro
David Meloni
Emilia Pagani
Paola Porta Casucci

www.iyengaryoga.it