Sadhana

Light on Yoga Italia

Associazione Italiana di IYENGAR® Yoga

nº 9
anno 2019

Pubblicazione dell'Associazione IYENGAR® YOGA

Sommario

Attualità

a pagina **4**

Sesta Convention italiana di IYENGAR® Yoga
Firenze, 8, 9, 10 Maggio 2020

Attualità

a pagina **6**

Un Guru per tutte le età
un articolo di **Zubin Zarthoshtimanesh**
liberamente tradotto da Tite Togni

Intervista

a pagina **12**

Edwin Bryant: da "DHYĀNA" ad "ĀSANA"
intervista di Adriana Calò

Intervista

a pagina **16**

Storia di una traduzione
intervista a Gabriella Giubilaro

Editoriale

di Adriana Calò

*La copertina di questo numero già parla da sola dell'argomento che più sta a cuore per il momento a noi tutti della LOY: la **sesta Convention Italiana di IYENGAR® Yoga.***

***Zubin Zarthosthtimanesh** sarà il nostro ospite per questa Convention di cui trovate i dettagli all'interno. Allo stesso tempo, per chi non lo conosce, offriamo ai nostri lettori qualche informazione su di lui.*

Parliamo sempre di Zubin, ma questa volta come autore di un pezzo molto bello sul Guru e su Guruji, di cui trovate la traduzione.

*Altra notizia importante per tutti noi: è appena andata in stampa l'edizione italiana del **libro sugli Yoga Sūtra di Edwin Bryant**, curato da Gabriella Giubilaro.*

*Vi offriamo una **doppia intervista**, quella ad Edwin, in quanto esperto di Sanscrito e filosofia indiana, e quella a Gabriella in quanto traduttrice e coordinatrice di questo lavoro di squadra, di cui ci racconta qualche retroscena.*

Buona lettura a tutti!

Uno straordinario momento di incontro per insegnanti e allievi attraverso un ricco programma che prevede classi di Āsana, Pranayama e Conferenze con la partecipazione dell'insegnante **Zubin Zarthoshtimanesh**

SESTA CONVENTION ITALIANA DI IYENGAR® Yoga FIRENZE

8, 9, 10 Maggio 2020

Firenze Marathon Wellness | Viale Malta, 10

Siamo giunti alla stessa edizione della nostra Convention. La prima è stata quella con Geetaji nel 2002 a Montecatini, da allora si sono succeduti sul palco nomi importanti dell'IYENGAR® Yoga mondiale. Quest'anno è la volta di Zubin Zarthoshtimanesh, di cui trovate una breve presentazione.

La Convention è aperta a tutti i praticanti di IYENGAR® Yoga e ci si potrà iscrivere con un modulo online. Tutte le informazioni saranno pubblicate sul sito dell'Associazione **www.iyengaryoga.it**

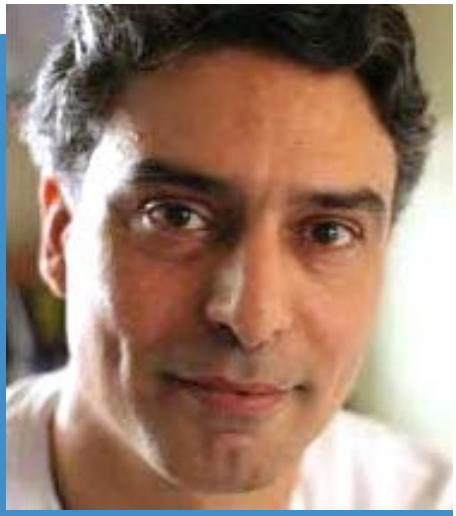
Quest'anno avremo una nuova location e gli orari saranno i seguenti:

	VENERDÌ 8 MAGGIO
7:00 10:00	CHECK-IN
10:00 10:30	APERTURA 10:00 - 10:30
10:30 12:30	GENERAL CLASS
12:30 14:30	Pausa Pranzo
14:30 15:30	Conferenza
15:30 16:00	Coffee break
16:00 18:00	GENERAL CLASS

	SABATO 9 MAGGIO
8:30 10:00	GENERAL CLASS
10:00 10:30	Coffee break
10:30 12:30	GENERAL CLASS
12:30 14:30	Pausa Pranzo
14:30 15:30	Conferenza
16:00 18:00	GENERAL CLASS

	DOMENICA 10 MAGGIO
8:30 10:00	GENERAL CLASS
10:00 10:30	Coffee break
10:30 12:30	GENERAL CLASS
12:30 13:00	Chiusura

Zubin Zarthoshtimanesh



Senior IYENGAR® Yoga teacher

Il padre di Zubin, che soffriva di spondilite anchilosante, una malattia infiammatoria a carico delle articolazioni della colonna vertebrale, conobbe Guruji, Yogacharya B K S Iyengar, nel 1975. Sebbene fosse la sua ultima risorsa, Guruji fu il primo a dargli un assaggio di vera salute. Il padre di Zubin non solo si è appassionato, ma ha esortato la sua famiglia, incluso Zubin, a praticare Yoga.

Questa iniziale introduzione ha contribuito a impostare Zubin sulla strada dello Yoga e, dopo aver completato il suo corso di studi (Laurea in Lettere), lo yoga è diventato la sua vocazione e si è impegnato a insegnarlo a tempo pieno. Ha imparato e viaggiato con Guruji per partecipare alle convention internazionali di IYENGAR® Yoga negli Stati Uniti, nel Regno Unito, in Spagna e in Francia. Gli impegni di insegnamento di Zubin lo hanno portato a Rishikesh, in Spagna, Germania, Francia, Belgio, Canada, Stati Uniti, Cina, Singapore e Corea. Durante i suoi anni di insegnamento dello yoga, ha tenuto diverse dimostrazioni e lezioni ed è diventato autore di una rubrica sulla salute sul Mid-day, importante quotidiano indiano, che oggi conta almeno 250 articoli al suo attivo.

Un Guru per tutte le età

un articolo di **Zubin Zarthoshtimanesh**
Senior IYENGAR® Yoga teacher a Mumbai
apparso sul The Times of India
il 3 dicembre 2018
liberamente tradotto da Tite Togni

Oggi la parola Guru è diventata sinonimo di conoscenza esperta ("gyan", per la generazione di Instagram) ma è bene ricordare che i Guru erano anche personificazioni della conoscenza tradizionale tramandata di generazione in generazione.

Uno di questi Guru più vicino a noi, è Yogacharya BKS Iyengar, il cui 100° anniversario della nascita è stato celebrato il 14 dicembre dell'anno scorso.

Dopo un breve apprendistato sotto la tutela del suo Guru, il severo supervisore di Mysore, Sri. T Krishnamachar, BKS Iyengar si stabilì a Pune per dedicarsi all' insegnamento. Correva l'anno 1937 e BKS Iyengar aveva solo due studenti regolari. Avete letto bene: solo 2.

Ora, a distanza di 81 anni, si contano 500 centri Iyengar® Yoga in sei continenti, a Pune l'Istituto Ramamani Iyengar Memorial Yoga è la Mecca dello Yoga.

L'anno scorso per le celebrazioni del centenario, dal 3 al 14 dicembre, circa 1.200 studenti provenienti da 53 paesi si sono riuniti allo stadio Balewadi di Pune per partecipare a una celebrazione di dieci giorni. Anche se BKS Iyengar è scomparso nel 2014, si è lasciato alle spalle una ricchezza di conoscenze vi-

> I Guru erano personificazioni della conoscenza tradizionale tramandata di generazione in generazione

sive e intellettuali sotto forma di libri (24), conferenze-dimostrazioni (quasi 10.000) e un forte messaggio per credere nel potere della propria pratica.

Qualsiasi appassionato di Yoga può collegarsi a questa rete di Yoga con una sola password: pratica.

Per BKS Iyengar, la pratica zelante e impegnata era l'ingrediente segreto. Patañjali nei suoi Yoga Sūtra usa tre parole per indicare tre tipi e qualità di pratica:

Il primo è Tapas: pratica zelante e intensa (toccare significa calore, quindi questa pratica è per bruciare le impurità fisiche).

Il secondo è Abhyāsa: lo studio e l'applicazione delle conoscenze acquisite per migliorare e maturare la comprensione.

Infine, Anuṣṭhāna: il consolidamento e l'integrazione della pratica con ogni aspetto della propria vita.

Molti si fermano alle tapas. Non B.K.S Iyengar.

Ci sono molte storie legate alla sua pratica, ma ne ricorderò una per evidenziare l'impegno di BKS Iyengar verso la sua arte e soprattutto verso i suoi studenti.

PER IYENGAR, LA **PRATICA ZELANTE E IMPEGNATA** ERA L'INGREDIENTE SEGRETO.

> lo Yoga è un'arte unica e complessa in cui si impara a oggettivare il proprio corpo, la propria soggettività, la propria mente e il proprio sé, attraverso pratiche di gruppo e di studio autonomo

Alla fine degli anni '70, al termine di una lezione, Guruji informò gli studenti di venire preparati e pronti per il giorno seguente che sarebbe stato dedicato alle posizioni indietro.

Il giorno dopo, quando iniziò la lezione, chiese loro se si erano ricordati delle sue parole, di essere pronti per i piegamenti all'indietro e chiese loro cosa avevano fatto per prepararsi. Nessuno rispose ma tutti si presentarono alla lezione.

Guruli spiegò che il suo giorno era iniziato alle 4:30 e si era preparato con 85 ponti (urdhva dhanurasana), solo per capire come insegnare; solo per essere pronto come loro insegnante e dimostrare come possono penetrare oggettivamente la loro soggettiva forma e guardare più in profondità in loro stessi.

Nella medicina moderna, i medici raramente si assumono la responsabilità di curare la propria famiglia, perché l'oggettività è molto difficile da raggiungere senza pregiudizi o emozioni. Quindi, lo Yoga è un'arte unica e complessa in cui si impara a oggettivare il proprio corpo, la propria soggettività, la propria mente e il proprio sé, attraverso pratiche di gruppo e di studio autonomo.

IL GENIO DI BKS IYENGAR STAVA NEL DIMOSTRARE SUL PROPRIO **CORPO**, SULLA PROPRIA **MENTE** E SUL PROPRIO **RESPIRO**, GLI EFFETTI CHE DOVEVANO ESSERE ASSORBITI E INTERIORIZZATI DA UNO STUDENTE

Il genio di BKS Iyengar stava nel dimostrare sul proprio corpo, sulla propria mente e sul proprio respiro, gli effetti che dovevano essere assorbiti e interiorizzati da uno studente. Questa attualizzazione soggettivo-oggettivo ha contribuito a rendere lo Iyengar® Yoga lo Yoga più praticato sul pianeta.

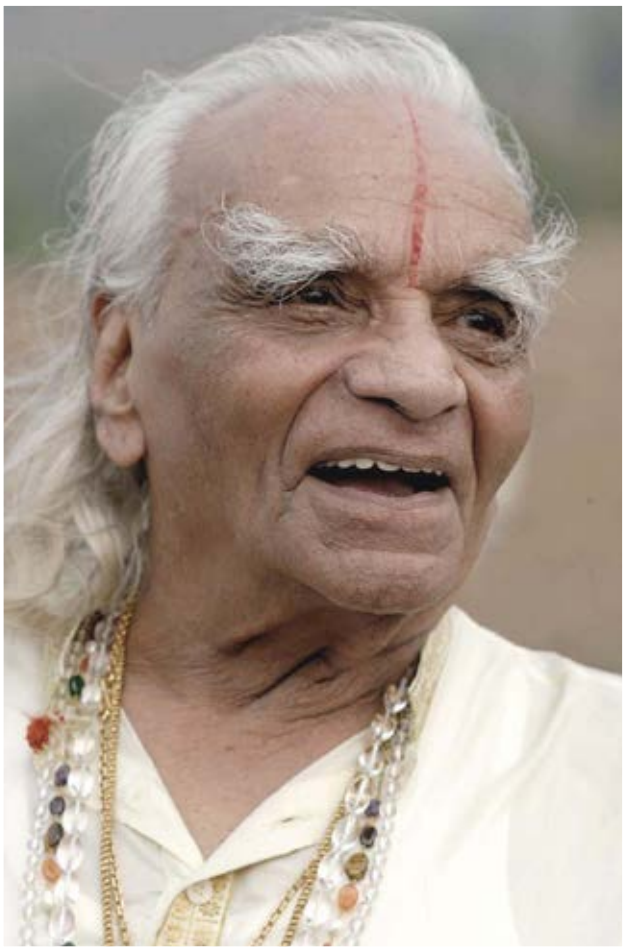
Questo impegno per la sua pratica in ogni fase della sua vita, dai 20 ai 90 anni, ha reso BKS Iyengar diverso dagli altri “guru”. Egli ha sempre umilmente accreditato tutte le sue conquiste alla sua arte, lo Yoga. Quando Abramo Lincoln morì, il suo Segretario di Stato gli dedicò queste parole: “Ora appartiene ai secoli”.

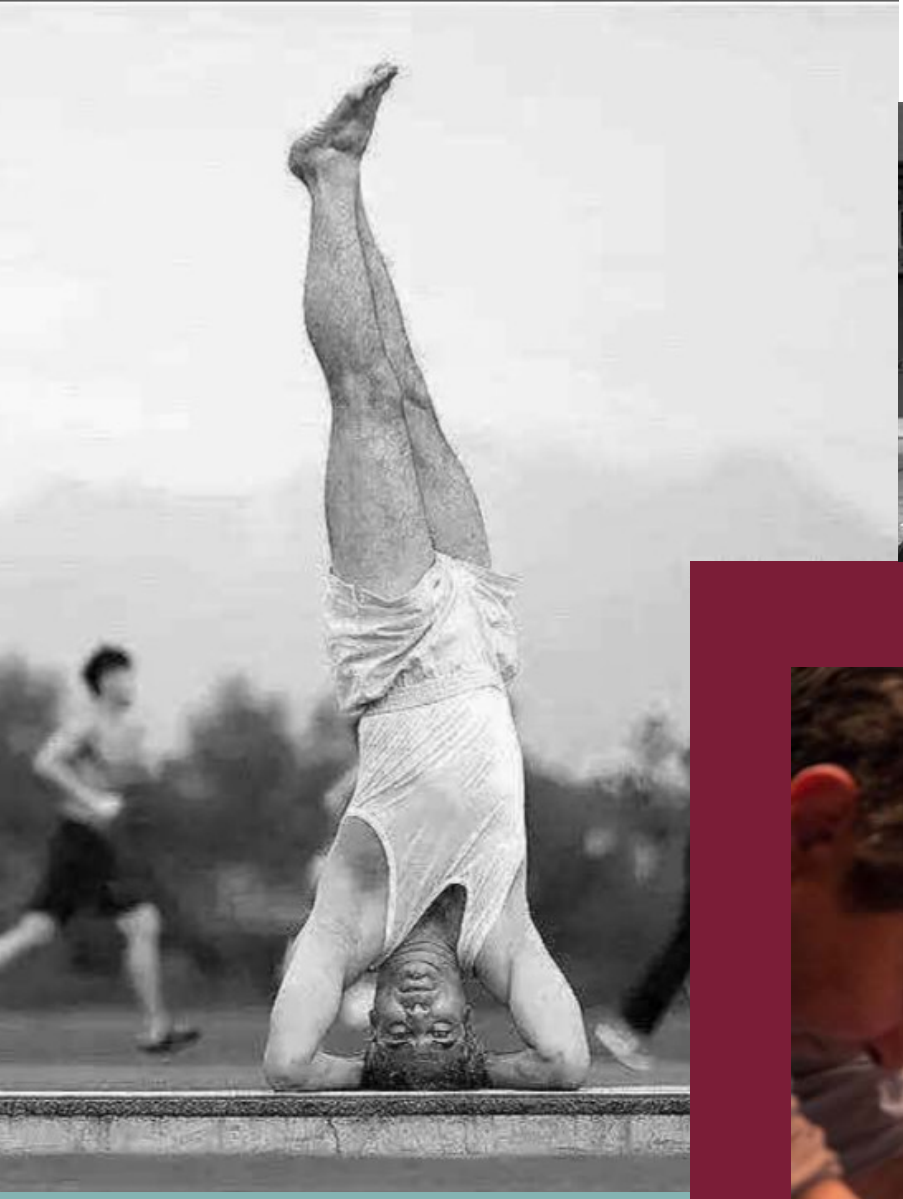
Il mondo ha celebrato una Giornata internazionale dello Yoga e lo fa ogni anno: a livello globale lo Yoga ha raggiunto la maggiore età.

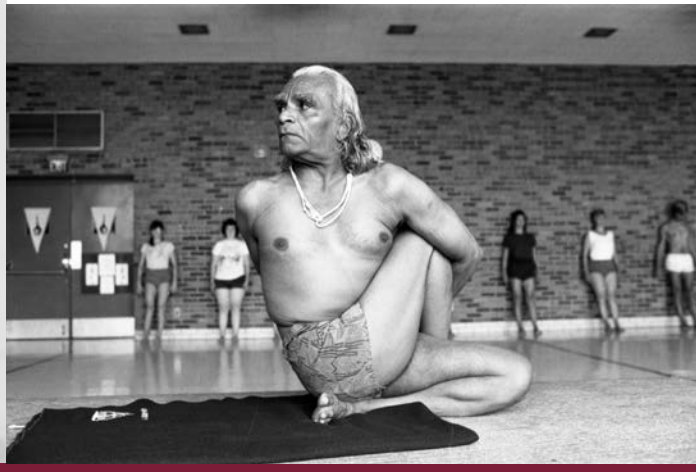
Ma è bene ricordare e celebrare anche il giorno della nascita dell'uomo BKS Iyengar, come momento in cui il seme di questa rivoluzione yogica ha iniziato a germogliato tra di noi, non più di 100 anni fa.

Originale in inglese:

Pune News - Times of India https://timesofindia.indiatimes.com/city/pune/on-bks-iyengars-birth-centenary-enthusiasts-gather-for-love-of-yoga/articleshow/66914180.cms







Anche se BKS Iyengar è scomparso nel 2014, si è lasciato alle spalle una ricchezza di conoscenze visive e intellettuali sotto forma di libri (24), conferenze-dimostrazioni (quasi 10.000) e un forte messaggio per

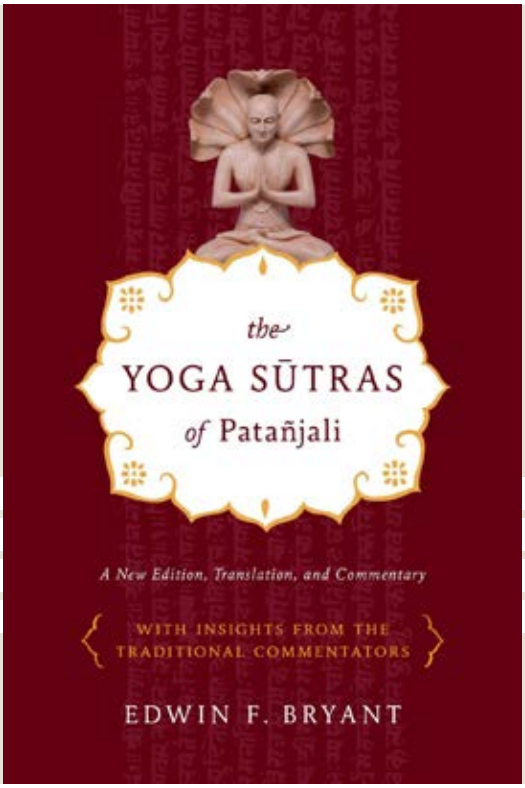
credere nel potere della propria pratica

Edwin Bryant
DA "DHYĀNA" AD "ĀSANA"

di Adriana Calò

> Sta per uscire la traduzione italiana del commento agli Yoga Sūtra di Edwin Bryant, a cura di Gabriella Giubilaro

IN OCCASIONE DEL SUO ULTIMO WORKSHOP A RAPOLANO CON GABRIELLA ABBIAMO INCONTRATO EDWIN PER UNA CHIACCHIERATA SULLO YOGA, SUI SŪTRA E SU TANTO ALTRO



Edwin, non hai bisogno di presentazioni, ma visto che siamo qui per parlare della traduzione del tuo libro sugli Yoga Sūtra, puoi dirci qual è stato il tuo percorso spirituale nell'ambito dello Yoga?

Sono andato in India nel '79, sono uno di quei tipi che da giovane hanno fatto l'autostop.
In India, dove ho vissuto per molto tempo, ho incontrato il Bhakti Yoga, lo Yoga Āzionale, in particolare la tradizione di Vrindavan. È un luogo sacro nel Nord dell'India, tra Delhi e Agra, sacro poiché lì Krishna ha trascorso la sua giovinezza.
Questo è stato il mio primo incontro con lo Yoga, ma non praticavo Āsana, perché Āsana non è contemplato in questa tradizione, così come non è contemplato neanche nel Vedānta o nella tradizione Vaiṣṇava.

Allora quand'è che hai incontrato "il terzo petalo" di questo bellissimo fiore?

Ad un certo punto sono ritornato in Occidente e volevo continuare la mia strada spirituale, ma con una certa indipendenza. Ho così deciso di iscrivermi all'Università, ad Harvard, dove ho fatto il Ph. D. in Sanscrito, per poi finire a lavorare a Boston. Dopo circa 3 anni ricevo una telefonata da Patricia Walden che, sebbene non mi conoscesse personalmente, mi ha detto che erano in cerca di un Accademico che conoscesse i Sūtra di Patañjali per insegnarli nella sua scuola. Così ho cominciato a fare lezione circa una volta a settimana nel suo studio, dove sono venuto a conoscenza dell'esistenza di un'enorme comunità di praticanti di Āsana che non conoscevano affatto la filosofia.

Possiamo dire, dunque, che il tuo è stato un percorso al contrario? In genere noi partiamo da "Āsana" e dopo ci appassioniamo alla filosofia.

Certo! A dire il vero una qualche forma di Āsana la facevo in India, però era solo finalizzata a poter stare seduto per la meditazione, ma non aveva niente a che vedere con la tradizione dell'Āsana nell'IYENGAR® Yoga, che ho conosciuto con Patricia.

Una volta lei ha organizzato un evento con Krishna Das che suonava mentre lei eseguiva gli āsana ed io insegnavo gli Yoga Sūtra. C'erano molti insegnanti che, sentendomi insegnare, hanno cominciato ad invitarmi nei loro centri Yoga, in varie parti dell'America.

Inizia così la mia "seconda vita" di insegnamento dei Sūtra di Patañjali nell'ambito di Workshops.

Quello che mi ha spinto poi a scrivere è stato il fatto che Guruji ha scritto un bellissimo commento agli Yoga Sūtra, che però tiene conto solo della sua visione in quel particolare momento ed allora ho avuto l'ispirazione di scrivere un commentario diverso. Esistevano infatti dei commentari che però erano troppo "tecnici" nel senso che erano di difficile comprensione per chi non avesse studiato la filosofia e dall'altra parte altri fin troppo moderni, cioè "tagliati su misura" per chi, al contrario, fosse proprio a digiuno di filosofia.

Ho voluto scrivere un commento che da una parte rispecchiasse la tradizione, ma dall'altro non fosse scritto solo per "addetti ai lavori".

E così hai scritto un commento che è diventato un punto di riferimento per lo studio dei Sūtra di Patañjali.
Sì, diciamo così.

Come insegnante di fronte all'allievo entusiasta che chiede quale commento leggere per lo studio degli Yoga Sūtra mi trovo spesso in imbarazzo, perché lo ritengo un testo molto difficile.
Infatti.

E allora, quand'è che si può cominciare ad approcciare lo studio dei Sūtra di Patañjali?
Io farei iniziare dallo studio della "Bhagavad Gītā", perché il concetto degli Yoga Sūtra è "Nirodha", è un testo radicale, drastico. Il testo di Patañjali è diventato un classico nella tradizione di chi pratica Āsana per via del fatto che ci sono 3 versi dedicati ad "Āsana", cosa che in un certo senso gli conferisce autorità.

Per come la vedo io Patañjali è un testo che va bene per la mattina, quando si fa la meditazione, ma per tutto il resto della giornata è la "Bhagavad Gītā" che ci ispira, che ci dice come vivere

Sono stati per lo più Krishnamacharya e B.K.S. Iyengar a parlare di Patañjali, mentre tutti gli altri Guru moderni hanno per lo più spinto verso lo studio della "Bhagavad Gītā".

Beh, la "Bhavagad Gītā" è un testo a tratti quasi commovente, nel senso che in certi passi arriva al cuore…
Sì, ma soprattutto ci insegna ad essere Yogi nel mondo, mentre quando cerchiamo di applicare lo Yoga di Patañjali ci troviamo a chiudere fuori il mondo, c'è un Pratyāhāra dentro e fuori.

Sì, diciamo un "nirodha" assoluto…
Assoluto, sì. Per come la vedo io Patañjali è un testo che va bene per la mattina, quando si fa la meditazione, ma per tutto il resto della giornata è la "Bhagavad Gītā" che ci ispira, che ci dice come vivere.

Ho un'altra curiosità sull'approccio al testo di Patañjali. Mi è stato insegnato che è meglio cominciare a leggerlo a partire dal secondo Pāda, e poi gli altri. Condivi-di questo tipo di lettura?
Sì, sono d'accordo, però non direi di partire direttamente dal secondo Pāda, bensì dai primi 16 versi del primo capitolo, che ci dice cos'è lo Yoga, cosa sono le vṛtti e cos'è l'Abhyāsa. Dopo questi versi leggerei quelli dedicati ad Isvara e poi tutto il secondo Pāda. Il resto non è rilevante, soprattutto il terzo capitolo dedicato ai Siddhi. Poi il 4° Pāda è più una risposta ad una certa forma di Buddismo che era predominante in quel periodo lì, il mondo intellettuale in quel momento, che per noi non è rilevante.
Anche i versi del Primo Pāda successivi al 16° sūtra sono fin troppo tecnici, con la descrizione di diversi tipi di Samadhi, che ci interessa da un punto di vista intellettuale, ma è un contenuto di tipo esoterico.
Io stesso quando insegno nei miei workshop mi baso su questo: i primi 16 versi del primo Pāda e poi il secondo Pāda, a meno che non mi venga chiesto espressamente di trattare qualcosa di specifico.

Allora, Edwin, grazie. Noi aspettiamo tutti la pubblicazione di questo tuo commento in Italiano. Ora finalmente anche chi non parla inglese potrà beneficiare della lettura del tuo libro.

La “Bhavagad Gītā” **ci insegna ad essere Yogi nel mondo**, mentre quando cerchiamo di applicare lo Yoga di Patañjali ci troviamo a chiudere fuori il mondo, c’è un Pratyāhāra dentro e fuori.

STORIA di una TRADUZIONE

intervista di Adriana Calò a Gabriella Giubilaro

Gabriella, raccontaci come è avvenuto il tuo incontro con Edwin.

Edwin faceva dei corsi negli Stati Uniti insieme a Patricia Walden, in cui lui curava la parte della filosofia indiana. Io non conoscevo Edwin, ma siccome sua madre era italiana lui era interessato ad avere dei contatti con l'Europa, in particolare con l'Italia. Così, attraverso un'amica comune di Long Island (New York) mi scrisse ed è nata una corrispondenza per e-mail fra di noi, in cui io gli correggevo l'italiano. Così in questo modo ho iniziato a fare amicizia con lui. In seguito abbiamo fatto un primo seminario insieme a Montauto, dove io insegnavo āsana e prāṇāyāma e lui la parte dei testi, alternando ogni anno i sūtra di Patañjali con la Bhagavad Gītā. La nostra collaborazione è andata avanti anno dopo anno, Edwin è un bravissimo insegnante, molto colto ed interessante. Posso dire, infatti, che se ho una comprensione maggiore dei sūtra di Patañjali lo devo a questi corsi.

All'epoca il suo libro non era ancora stato pubblicato, era in lavorazione. In quelle occasioni Edwin prendeva nota di osservazioni o domande che gli venivano fatte per poi poterle trattare nel libro (che infatti contiene delle citazioni). Una volta che il libro è stato pubblicato in inglese, visto che Edwin continua a venire tutti gli anni in Italia, abbiamo deciso di tradurlo in italiano. E lì è iniziata l'Odissea per trovare l'accordo fra l'editore americano e le edizioni Mediterranee. C'è voluto più di un anno per trovare questo accordo e nel frattempo abbiamo anche trovato una persona per fare la traduzione, Chiara Ghiron. Da quel momento ci sono voluti due anni e mezzo per fare la traduzione.

Quindi qual è il tuo ruolo in questo progetto?

Chiara Ghiron ha fatto la traduzione e prima di tutto Edwin ha fatto le sue correzioni e le sue osservazioni, che sono state utilissime, soprattutto quelle con riferimento al Sanscrito. Qualche volta Edwin ha aggiunto altre frasi che non sono nell'edizione originale. Poi abbiamo chiesto supporto ad Emanuela Zanda per una revisione dell'italiano e lei molto gentilmente ha collaborato con entusiasmo. Poi il lavoro è stato rivisto di nuovo da Chiara, poi di nuovo da me. Alla fine io ho rivisto tutto il lavoro almeno quattro volte. E ora che l'editore ha inviato le bozze ho rivisto ancora una volta tutto il lavoro, sempre con Chiara ed infine anche con Giovanni Corbo.

Diamo un'idea alle persone della lunghezza del libro, per capire meglio il lavoro che c'è dietro.

489 pagine nella versione italiana. Al di là della lunghezza del testo, il libro alla fine contiene un indice con tutte le parole che si trovano nei vari sūtra. Per esempio per la parola "āgama", nell'indice, non solo viene dato il significato ma viene anche indicato in quali sūtra compare quella parola.

Inoltre, c'è una bibliografia molto ricca, un sommario, un elenco dei sūtra e di ogni sūtra viene riportato sia il sanscrito sia la traslitterazione.

Uno dei lavori che ho fatto io è stato curare il sanscrito. Avevo già le frasi in sanscrito scritte da Agrippina Pakharukova per il libro di Guruji "Light on Yoga Sūtra", per cui, dopo aver chiesto il permesso ad Edwin, ho preso quei sūtra e li ho messi nel testo. In seguito mi sono accorta che Edwin aveva separato le parole in maniera diversa, quindi ho dovuto riguardare sūtra per sūtra per uniformare il testo al lavoro di Edwin. Dopo tutto questo lavoro mi sono accorta che avevo usato due font diverse nelle correzioni, quindi ho dovuto uniformare tutto.
Dico questo per far capire che non siamo dei professionisti e che abbiamo fatto questo lavoro con tanto amore e tanta passione, curando i particolari.

Puoi darci una data di pubblicazione?

Dovrebbe essere per la fine di novembre.

Chi segue le tue lezioni sa che ti piace lo studio dei sūtra e lo studio del sanscrito.

Sì, ogni tanto spiego anche la grammatica sanscrita in classe (ride).

Quando ho intervistato Edwin con lui abbiamo parlato di qual è l'approccio corretto allo studio dei sūtra. A te voglio chiedere se c'è un sūtra che per te è "il sūtra".

Uno solo, no.

Per esempio, spesso insisti sul concetto "prayatna-śaithilya"…..

Insisto molto sui sūtra che riguardano gli āsana perché sono importanti per tutti noi. A me interessano molto i sūtra che riguardano le vṛtti, perché attraverso la spiegazione delle vṛtti si fa un lavoro psicologico su noi stessi.
Trovo di grande interesse la spiegazione dei kleśa e poi degli antarāya, perché attraverso questo studio si capisce come applicare in pratica l'insegnamento filosofico indiano. Questi sono i sūtra e gli argomenti che mi interessano di più. Poi, pur avendo fatto la traduzione del libro sui sūtra di Patañjali di Guruji e pur avendo collaborato alla traduzione di questo libro ogni tanto apro i sūtra a caso, ne leggo uno e dico: "Ma questo? Non l'avevo notato."
Tradurre, infatti, non vuol dire capire veramente e quello che vorrei fare ora è studiare questo testo, studiarlo veramente. Anche perché dopo aver studiato sanscrito per 12 anni con Agrippina, questo mi aiuta ad avere una comprensione diversa. Tra l'altro con Agrippina ora stiamo traducendo il commento ai sūtra di Vyasa, ed è interessante vedere cosa ha scritto Vyasa e tutto quello che è stato scritto dopo. Quindi sono molto contenta di aver fatto questo lavoro, perché mi è servito.

Ci dici se è prevista una presentazione?

Sicuramente l'Associazione farà una presentazione. Ricordo anche che questo libro ha una prefazione di Guruji, in cui dice che sarà molto utile ai praticanti seri di Yoga.

Certo perché, diciamolo, bisogna conoscere i sūtra di Patañjali.

Sì, bisogna conoscere bene i sūtra dello yoga di Patañjali e la filosofia indiana.

Grazie, Gabriella.

Light on Yoga Italia

Coordinamento redazionale
Adriana Calò

Hanno collaborato
Elisabetta Bellesi
Adriana Caló
Gabriellla Giubilaro
Tite Togni

Progetto grafico e impaginazione
Antonella De Carolis

www.iyengaryoga.it