Associazione Light on Yoga Italia

SĀDHANĀ

Rivista di Iyengar Yoga

n.1 - 2003

Words fail to convey the total value of yoga.
It has to be experienced.

Guruji B.K.S. Iyengar

Le parole falliscono
nel trasmettere il valore complessivo dello yoga.
Esso deve essere sperimentato.

Sādhanā

disciplina seguita con ardore
e perseveranza per progredire nella vita spirituale.

Light On Yoga: chi siamo

L'Associazione nazionale LOYI - Light On Yoga Italia - è nata a Firenze nel 1990 da un piccolo gruppo di devoti allievi del maestro indiano *Yogacharya** Bellur Krisnamacharya Sundararagia Iyengar, al secolo B.K.S. Iyengar.

La scelta del nome dell'Associazione deriva dal titolo del suo testo più noto ed autorevole "Light on Yoga" pubblicato per la prima volta nel 1965, tradotto in ben 16 lingue ed edito in Italia dalle Edizioni Mediterranee col titolo "Teoria e pratica dello Yoga".

L'Associazione, che si fregia di avere come Soci Onorari B.K.S. Iyengar ed i figli Geeta S. Iyengar e Prashant S. Iyengar, nei primi anni della sua esistenza ha lavorato per creare una rete di associati in tutta Italia. Negli ultimi anni Novanta si è aperta ad un rinnovamento che ha portato al suo interno nuovi soci, idee e capacità di realizzare i propri obiettivi. Oggi l'Associazione conta più di cento insegnanti qualificati Iyengar Yoga su tutto il territorio nazionale.

L'Associazione mantiene stretti contatti con la scuola madre di Pune in India, il famoso "Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute" diretto da B.K.S. Iyengar da cui provengono direttive e preziose indicazioni nonchè aggiornamenti per la pratica e l'insegnamento.

OBIETTIVI

Come si legge nel suo statuto, al paragrafo 3, "scopo della Associazione è promuovere la conoscenza e la diffusione dello yoga secondo i principi del metodo concepito da *Yogacharya** B.K.S. Iyengar e dai suoi figli Geeta e Prashant Iyengar, svolgendo inoltre una funzione di continuo collegamento fra essi e coloro che in Italia e nel mondo diffondono, praticano e studiano i loro insegnamenti". Inoltre scopo dell'Associazione è "favorire lo sviluppo e la pratica dello yoga indipendentemente dal credo religioso, razza, sesso, nazionalità e classe sociale" nonché "promuovere lo studio, la pratica e la sperimentazione degli effetti positivi dello yoga come mezzo per migliorare la salute fisica e mentale".

**Yogacharya,* professore di yoga

STRUMENTI

Per raggiungere i propri scopi l'Associazione:

- Organizza seminari e convegni per gli allievi e gli insegnanti delle sue scuole. Nell'aprile del 2002 si è tenuto a Montecatini Terme il primo Convegno Nazionale di Iyengar Yoga alla presenza di Geeta S. Iyengar con la partecipazione di 400 allievi giunti da ogni parte d'Italia.

- Istituisce corsi di formazione insegnanti della durata di tre anni (i corsi sono tenuti da insegnanti di livello senior designati dallo stesso Iyengar) con esami finali per il rilascio di diplomi di insegnamento.

- Organizza regolari corsi qualificati di aggiornamento per insegnanti tenuti da insegnanti senior italiani che si aggiornano annualmente a Pune.

- Pubblica per i propri soci la versione italiana di "Yoga Rahasya" rivista ufficiale dell'Istituto indiano, ottimo strumento per lo studio e l'aggiornamento degli insegnanti e un prezioso stimolo per il neofita che si avvicina alla pratica e alla filosofia yoga.

- **"Sādhanā" – Rivista di Iyengar Yoga è l'organo dell'Associazione che ogni socio insegnante ed allievo riceverà al momento della iscrizione.**

Il presidente
Emilia Pagani

- Quota di iscrizione all'Associazione da settembre 2003 ad agosto 2004: socio allievo 4,00 euro – socio insegnante 104 euro

- Sito ufficiale Iyengar yoga: www.bksiyengar.com

- Sito italiano: www.iyengaryoga.it

- Sede della LOYI : Via San Gervasio, 18 - 50131 Firenze
  tel/fax: 055-576182 - info@iyengaryoga.it

- "Yoga Rahasya" versione italiana: si può richiedere copia della annata 2002 al proprio insegnante

- "Yoga Rahasya" edizione originale indiana:
  Bindu Talwar - email: bindia@tin.it

Iyengar Yoga - Il metodo

Lo yoga è l'antica disciplina indiana, il sistema complesso e strutturato codificato per la prima volta dal saggio Patanjali nel suo testo "Gli aforismi dello yoga" attorno al 500 A.C..
Scopo dello yoga è la più alta realizzazione del Sé. Patanjali indica la strada da percorrere e la disciplina che il *sādhaka** deve seguire per il raggiungimento della libertà ultima.

Molti sono stati i Maestri che da Patanjali ad oggi hanno interpretato le parole del saggio, tra questi il nostro amato Maestro B.K.S. Iyengar spicca per la profondità e l'efficacia del metodo che ha affinato in oltre settanta anni di dedizione allo yoga.
Egli ha infatti approfondito con la propria costante esperienza personale lo studio e gli effetti dell'asana (le posizioni) e del pranayama (il controllo del respiro).

L'allineamento, la simmetria, la precisione nella esecuzione, la sequenza e durata delle posizioni, sono le caratteristiche peculiari di questo metodo che agisce sul livello fisico, emozionale e mentale. Le articolazioni diventano più stabili, la muscolatura si armonizza e rinforza, gli arti e la spina dorsale si allineano, il sistema circolatorio migliora. Gli organi interni traggono giovamento dallo stimolo che ricevono in ogni posizione. Le difese immunitarie si accrescono rendendo il corpo più forte in caso di malattia. La mente si calma, si riequilibra e si rilassa.

Lo yoga può essere praticato a tutte le età:
da bambini e adolescenti che necessitano di una pratica vigorosa e dinamica per imparare la concentrazione e lo sviluppo armonioso delle membra;
dagli adulti che con una pratica attenta e sensibile riducono la tensione, prevengono problemi alla colonna vertebrale, alle giunture, agli organi interni e contrastano l'invecchiamento del corpo;
dagli anziani la cui pratica è mirata a mantenere i muscoli attivi, a mobilizzare le giunture e a conservare la mente attiva ma quieta.

* *Sādhaka*, colui che percorre il sentiero di realizzazione (*sādhanā*)

E' stato B.K.S. Iyengar che per primo ha pensato di utilizzare attrezzi per la pratica affinché persone fisicamente limitate potessero conoscere i benefici dello yoga. Sono attrezzi facilmente reperibili in ogni casa come cuscini, coperte, corde, cinture, mattoni.

Seppure il risultato più evidente della pratica sia il benessere fisico, in realtà lo yoga porta effetti importanti e profondi anche a livello psicologico e mentale, cioè agli strati più sottili dell'essere. L'enfasi data alla attenzione e alla precisione nella esecuzione della posizione, stimola la consapevolezza e la comprensione, sviluppa una attitudine mentale introspettiva e concentrata che placa e stabilizza la mente preparandola e predisponendola alla meditazione.

Bibliografia dei testi pubblicati in italiano:

- B.K.S. Iyengar "Teoria e pratica dello yoga"
  Ed. Mediterranee, 1ª ed. 1975, nuova ed. riveduta e corretta, 2003
- B.K.S. Iyengar "Teoria e pratica del pranayama"
  Ed. Mediterranee, rist. 1988
- B.K.S. Iyengar "L'albero dello yoga"
  Astrolabio - Ubaldini, 1989
- B.K.S. Iyengar "Gli antichi insegnamenti dello yoga"
  Ed. Futura, 1997
- Geeta Iyengar "Lo yoga per la donna"
  Ed. Mediterranee, 2ª ed. 1998
- Silva, Mira & Shyam Mehta "Yoga. Il metodo Iyengar"
  Ed. Mediterranee, 1990

IL MAESTRO B.K.S. IYENGAR PARLA DELL'"IYENGAR YOGA"

(Yoga Rahasya vol.9.4; 2002)

N.B.: la spiegazione delle parole in sanscrito e riportate tra parentesi nel testo è a cura del traduttore

In occasione dell'inaugurazione della scuola di Yoga di Mumbai - India, un giornalista ha chiesto a Guruji di spiegare quale è la particolarità del suo insegnamento. Di seguito riportiamo quello che Guruji ha risposto riguardo alla unicità del suo sistema.

Nel 1930 il dottor Gokhale, medico di Belgaum in India presenziò ad una mia dimostrazione di yoga e mi disse di non aver mai visto un tale ritmo nel movimento dei muscoli e delle giunture. In seguito egli mi chiese di venire a Pune ad insegnare per sei mesi. All'epoca non avevo nessuna formazione riguardo all'insegnamento e potevo contare solo sui pochi libri allora disponibili. Studiando quei testi osservai che le fotografie in essi contenute non traducevano in pratica le indicazioni scritte. Per esempio in *Sirshasana* (posizione sulla testa) le gambe oscillavano, il torace crollava, i muscoli non erano allineati. Dove era il *samattva* (equanimità) di cui parlavano i testi? Come si poteva parlare di *samattva* se non esisteva nemmeno nel corpo esterno?

Ho cominciato allora a lavorare sul corpo esterno, pensando di allineare ogni giuntura come se fosse un fiume contenuto tra due rive. Poi ho iniziato a sviluppare dal grossolano al sottile e così ho allineato anche l'energia. In questo modo presentavo l'*asana* in modo olistico usando attenzione ed intelligenza, mentre fino ad allora l'*asana* era vista come mero esercizio fisico. In quel modo allineavo non solo il corpo fisico ma anche la mente, l'intelligenza e l'energia. Ho così compreso come l'energia debba avere la stessa lunghezza in ogni singola parte del corpo. La mia pratica e il mio insegnamento si sono così raffinati. I miei allievi lo chiamano Iyengar Yoga ma in verità si tratta di yoga tradizionale.

COME SONO NATI GLI ATTREZZI PER LA PRATICA

Si narra nei *Purana* (testi sacri molto popolari in India) che gli yogi nell'antichità eseguivano l'*asana* sugli alberi ed io mi sono domandato come potessero farlo. Un giorno per caso ho fatto *Navasana* (posizione della nave) sulla corteccia di un albero ed ho così intuito quale era il modo. Un altro giorno ho visto le radici di un banyan, un albero molto diffuso in India le cui radici scendono dai rami, per gioco ho legato due radici insieme ed all'improvviso mi sono trovato a testa in giù: quello era *Sirshasana*.

Da quel momento ho cercato di sviluppare l'utilizzo di vari attrezzi in modo che le persone potessero praticare yoga senza alcuna paura: come succede nei reparti di cure intensive presso i moderni ospedali, gli attrezzi servono da sostegno per tutte le persone, anche quelle che presentano problemi fisici. Gli attrezzi inoltre aiutano a comprendere quale debba essere la corretta presentazione dell'*asana*.

LO YOGA E LA SUA FAMA

Tutti conoscono l'esistenza dello yoga e sanno che cosa è. Quando si pratica è necessario avere il tempo per capire qual'è l'azione più esterna e grossolana, in seguito la conoscenza più sottile si svilupperà di conseguenza. Bisogna riconoscere che lo yoga è un soggetto impegnativo: è una materia misteriosa nel senso che ha diverse sfaccettature a noi sconosciute. Per esempio come si può far circolare il flusso di energia in modo che possa muoversi in entrambi i lati del corpo? Energia è *prānāshakti* (manifestazione della energia nel suo aspetto dinamico) e deve fluire nel corpo per stimolare tutto il sistema cellulare.

Lo yoga è un'arte soggettiva e solo chi lo pratica può farne esperienza, si esegue questa arte per sé stessi e non per il pubblico. E' difficile avere un'idea di questa materia se non si dedica tempo ad imparare la sua profondità e a fare esperienza delle vibrazioni interne. Mentre la musica ha vibrazioni esterne l'*asana* crea una vibrazione interna che va ascoltata. Queste vibrazioni devono avere un movimento ritmico. Il corpo è ritmo; bisogna domandarsi se ogni cartilagine, legamento, giuntura e muscolo permettono all'energia di muoversi in modo ritmico nel corpo.

Asana significa fare esperienza del movimento ritmico dell'energia.

L'intelligenza, se non è collegata
alla osservazione, da sola
non risolve alcun problema.
Prima osserva e poi usa l'intelligenza.

Auguste Rodin
Terracotta

YOGA E ISTITUZIONI EDUCATIVE
B.K.S. Iyengar (Brani tratti da Yoga Rahasya vol.5 n.1; 1998)

Il termine educazione deriva dal latino *educere*, sollecitare e scoprire ciò che è latente o in potenza, sviluppare i talenti e le qualità.

Lo yoga ha a che fare con la costruzione della personalità. Ognuno di noi sviluppa abitudini e comportamenti senza darsi pensiero se questi siano o no compatibili con noi. Yoga significa rivedere i propri schemi comportamentali in modo da garantire unità ed armonia in ogni cellula del corpo, equilibrio e calma nella mente, serenità nell'essere.
Questo è il tipo di personalità che tutti desidererebbero avere in cui maturità, chiarezza e pace sono vissuti dentro e fuori di sé.
L'intento formativo dello yoga e delle istituzioni educative è identico, l'educazione ha però un approccio oggettivo mentre per lo yoga è soggettivo.
Ognuno di noi possiede capacità innate che hanno la necessità di manifestarsi. Alcuni hanno un forte senso di verità e giustizia, di bellezza e lealtà. Altri possono essere estremamente intelligenti ma pigri ed indifferenti o amanti del piacere; altri ancora possono mentire, imbrogliare ed essere egoisti.
E' il dovere di un buon educatore aiutare lo studente a comprendere i suoi punti di forza e le sue debolezze; contribuire cioè da una parte alla sua evoluzione e al suo sviluppo e dall'altra aiutarlo a sradicare le debolezze.
La disciplina yoga è un eccellente aiuto in questa educazione perché cerca di portare rimedio ai difetti e coltiva il bene in ognuno. Porta disciplina nella vita dello studente a tutti i livelli - fisico, mentale e spirituale - e lo rende consapevole della forza così come della debolezza.

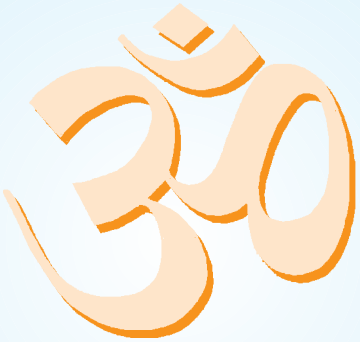
Sfortunatamente al giorno d'oggi la maggioranza delle istituzioni educative danno istruzioni agli studenti per permettere loro di superare un esame. Questo non è educare perché si confonde l'educazione con una licenza per ottenere un lavoro e per guadagnare denaro necessario per vivere.
Naturalmente nessuno può sottovalutare il bisogno di denaro per vivere, ma può l'essere umano vivere di solo pane? Non è anche suo dovere coltivare la propria personalità? Deve imparare a comprendere il suo benessere fisico e mentale in modo da essere perfettamente conscio dei suoi pensieri, parole ed azioni.
Mente sana in corpo sano: questo è quello che gli antichi ci hanno tramandato.

La salute non è una merce da acquistare al mercato. Bisogna lavorare duramente per ottenerla. Cosa significa buona salute? E' uno stato di perfetto equilibrio tra il corpo e la mente così che ci si sente liberi dagli impedimenti del corpo e si possono usare le proprie facoltà intellettuali al meglio.

Esercitare il corpo e la mente è essenziale per vivere una lunga vita in salute. Gli esercizi yoga non solo prevengono ma aiutano a curare le malattie. Le posizioni mantengono la qualità del flusso sanguigno in tutto il corpo; gli esercizi non agiscono solo sulla salute fisica ma anche aiutano a mantenere la mente all'erta ed il corpo agile e leggero. Inoltre lo yoga sottolinea l'importanza della disciplina morale. Lo yoga si prende cura di tutti i livelli dell'essere.

Il corpo e la mente sono campi incolti e dimenticati. Per uno studente di yoga il corpo e la mente sono campi coltivati in cui il saggio contadino ara la terra, la innaffia, la fertilizza, pianta il seme migliore, si prende attenta cura delle colture e al termine miete il miglior raccolto.
Chi pratica yoga quindi ara il corpo con *yama* e *niyama* (le norme morali di comportamento); rimuove le erbacce, le impurità e i dolori con l'*asana* (le posizioni), abbevera il corpo di energia con il *pranayama* (il controllo del respiro) e pratica il *pratyahara* (il controllo dei sensi) come fertilizzante per avere buoni pensieri ed azioni; si prende cura del sé - la coltura - per raggiungere il *samadhi* (realizzazione, compimento), il raccolto che porta pace ed armonia. In questo modo diventa il vero padrone del suo corpo sacro.

Ho insegnato yoga in istituzioni educative, culturali e militari ottenendo benefici effetti e non posso non enfatizzare la necessità dello yoga per le giovani generazioni. Viviamo in un'epoca di velocità, stress e sforzo. Questa vita richiede una grande fatica per i nostri nervi che sono invisibili rami del cervello. Quando i nervi crollano, in un qualche modo l'ansia o la nevrosi fanno capolino. Prevenire è meglio che curare e lo yoga è una prevenzione. Lo yoga assicura nervi saldi ed elastici pronti per affrontare un'attività intensa con equilibrio e sangue freddo. Lo yoga è un calmante naturale. E' l'unico sistema, per quanto ne so, che sviluppi armoniosamente sia il corpo che il cervello.
Andrebbe introdotto nelle istituzioni scolastiche, nelle scuole elementari e medie come esercizio di addestramento, negli istituti superiori come cultura mentale e nelle università come cultura spirituale.



- Realizzazione della rivista a cura di Anna Benassi e Emilia Pagani
- Traduzione dei testi da Yoga Rahasya di Emilia Pagani, per gentile concessione dell'editore, dott. Rajvi Mehta di Mumbai
- Fotografie di B.K.S. Iyengar di Gabriella Giubilaro