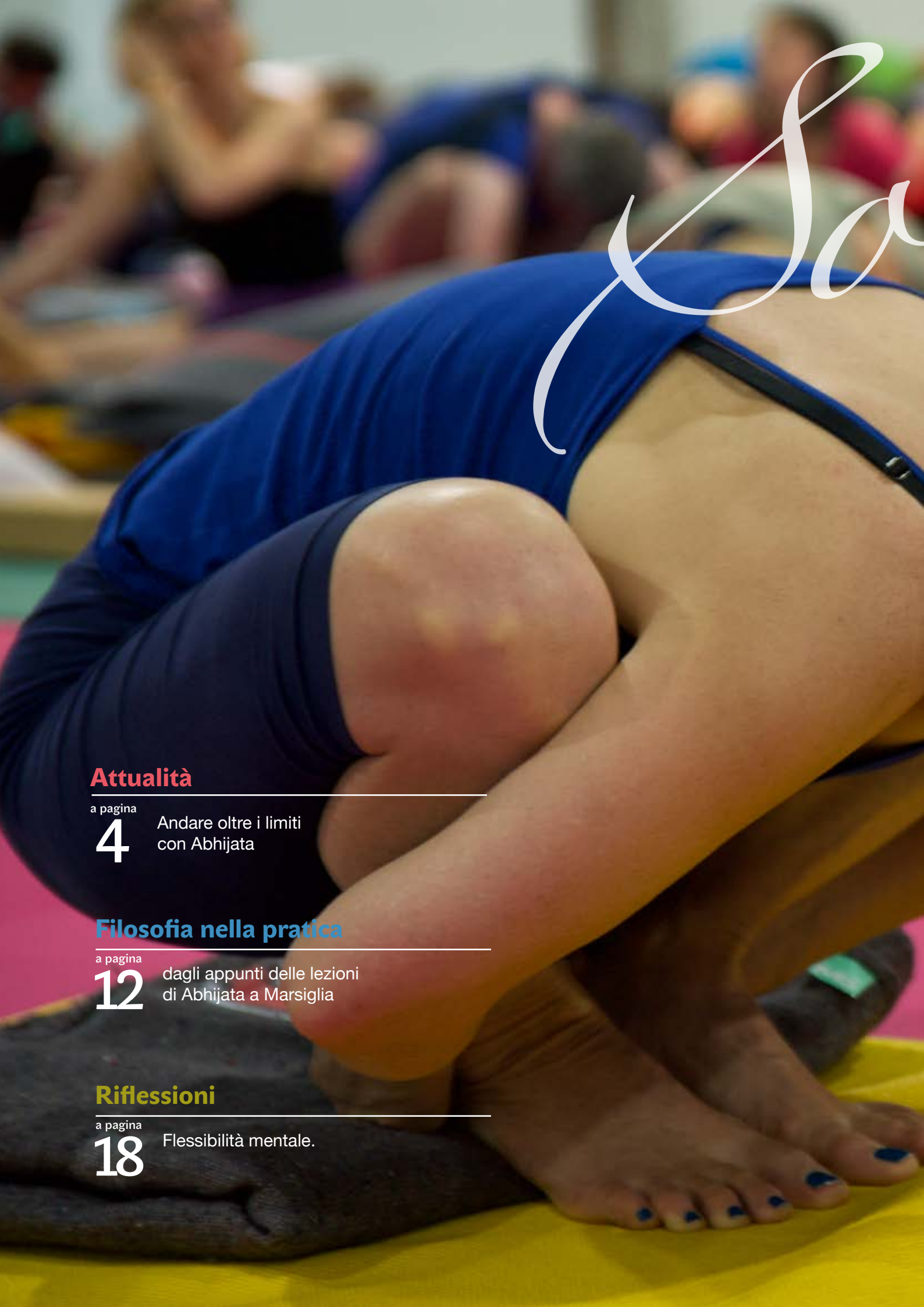
Sadhana

Light on Yoga Italia

Associazione Italiana di IYENGAR® Yoga

nº 6
anno 2018

Pubblicazione dell'Associazione IYENGAR® YOGA



Attualità

a pagina 4 Andare oltre i limiti con Abhijata

Filosofia nella pratica

a pagina 12 dagli appunti delle lezioni di Abhijata a Marsiglia

Riflessioni

a pagina 18 Flessibilità mentale.

mmario

"ANDARE OLTRE I LIMITI" CON ABHIJATA

di Adriana Calò

Dal 18 al 21 maggio si è tenuta a Marsiglia la Convention Europea di IYENGAR YOGA con Abhijata cui hanno partecipato Francia, Italia e Spagna

Sono stati 4 giorni di pratica e condivisione durante i quali la nipote del nostro amato Maestro non solo ha saputo guidarci con indicazioni puntali e illuminanti su *Āsana* e *Prāṇāyāma*, ma soprattutto ci ha arricchito con la sua storia personale, raccontandoci aneddoti vissuti in prima persona con colui che per lei era "*Tata*" (=nonno). È stata anche un'occasione per vedere un film-documentario "Light on Sadhana" prodotto nel 2011 in occasione del 93esimo compleanno di Guruji, una raccolta di immagini di repertorio ed un'intervista rilasciata dal nostro Maestro.

Di questa un aspetto degno di nota è quando Iyengar ha parlato del suo passato, di quando, essendo un giovane scapolo, veniva invitato ad andare nei bar a bere. Lui accettava l'invito ma prendeva solo una limonata, sfruttando quelle occasioni per studiare i comportamenti delle persone, le loro reazioni, per capire come funzionasse la loro mente.

Per lo stesso motivo il nostro Maestro ha annoverato tra le sue amicizie uomini che andavano

con le prostitute senza lasciarsi influenzare dal loro comportamento.
Guruji ha sottolineato molto l'importanza di questo tipo di relazioni che ha avuto con persone così diverse da lui per sviluppare la sua sensibilità che a sua volta gli ha permesso di far fluire la sua intelligenza applicandola allo studio dell'*Āsana*.
Degli episodi raccontati da Abhijata a Marsiglia riporto quelli che di più appaiono essere uno spunto di riflessione.

Guruji era così, duro e severo quando riteneva di doverlo essere, ma anche entusiasta della vita, quasi con il candore di un bambino.

Un episodio che ho trovato molto significativo riguarda *Paścimottānāsana*. Con grande umiltà e sincerità Abhijata ci ha raccontato che il suo corpo non è per natura flessibile, quindi il primo *Paścimottānāsana* della sua pratica personale non è bellissimo, però poi, nel corso della pratica, riesce ad arrivare con la fronte sulle tibie. Un giorno lei si trovava in un "buon" *Paścimottānāsana*, eppure Iyengar passandole accanto la rimproverò duramente perché, a suo dire, quel *Paścimottānāsana* non era sufficientemente corretto.
A distanza di qualche tempo il Maestro andò in visita in un centro Yoga in cui si stava svolgendo una lezione. Tra gli allievi c'era un ragazzo tanto rigido da poter a malapena appoggiare le mani sulle ginocchia in *Paścimottānāsana*. Iyengar si avvicinò subito al ragazzo dicendo: "Poverino! Così non capirà mai cos'è il rilassamento!" e subito si fece portare bolster e coperte come supporti.
Questo era Iyengar: inflessibile, a volte in maniera inaspettata, ma anche pieno di compassione verso chi era veramente in difficoltà.
La perfetta sintesi degli insegnamenti che abbiamo ricevuto durante questi giorni a Marsiglia, degli aneddoti che si sono stati raccontati e del film che abbiamo visto, oltra ad essere una bellissima testimonianza, è stato il discorso, accompagnato da

slide proiettate, in cui Abhijata ci ha fatto riflettere sul significato profondo della nostra pratica, di cui fornisco una sintesi.
Guruji era un uomo speciale, un uomo che ha fatto grandi cose e che ha fatto tutto quello che poteva per l'umanità intera.
Nelle slide è stata proiettata una foto di Guruji nell'esecuzione di un arco indietro impegnativo, dove si vedeva chiaramente la data, 2005; ciò significa che il nostro Maestro nel momento in cui è stata scattata la foto aveva 87 anni.
La presentazione andava avanti anche con altre foto che mostravano un Iyengar dedito ad aiutare la giovane allieva Abhijata in posizioni come *Bakāsana*.

"Cosa ho imparato veramente da Guruji? Quanto l'insegnamento dello Yoga ha avuto un impatto sulla mia vita?"

Nel 2000 si è trasferita a Puna a 17 anni per studiare al College pensando che lo Yoga l'avrebbe aiutata a migliorare i voti. All'inizio le lezioni che lei seguiva erano quelle di Geetaji e Prashantji, poi a partire dal 2002-2003 Guruji cominciò a seguirla quotidianamente.
E qui ci ha raccontato un altro episodio. Un giorno Guruji le stava insegnando *Marīchyāsana* 3. Il giorno dopo, durante la pratica personale, Abhijata stava riprovando le cose che le erano state spiegate il giorno prima. Iyengar la vide ed andò su tutte le furie:

"Quando imparerai? Perché lo Yoga proprio non ti entra in testa! L'abitudine è una malattia!"

E se ne andò senza aggiungere altro, il che fu quasi uno shock per lei, dato che Guruji mai si allontanava senza aver insistito perché le sue parole fossero chiare.
Perché aveva detto così? Abbiamo tante abitudini, l'abitudine di lavarci i denti, di fare la pratica ad una certa ora etc...
Presa dallo shock Abhijata andò a guardare sul vocabolario la definizione della parola "abitudine" e trovò:

- Processo dell'abituarsi
- Tolleranza acquisita ad una sostanza, che pertanto perde il suo potere
- Sviluppo di una dipendenza psicologica da una sostanza

Poi alla parola "malattia" il suo vocabolario recitava:

- Particolare qualità o disposizione considerata nociva per una persona o un gruppo di persone

Allora perché si era messa a ripetere la lezione del giorno prima? Era caduta in una trappola? Cadiamo nella trappola dell'abitudine nel nostro *Paścimottānāsana* o nel nostro *Marīchyāsana*?

Cosa dice Patañjāli?

II.18 प्रकाशक्रियास्थितिशीलं भूतेन्द्रियात्मकं भोगापवर्गार्थं दृश्यम्
prakāśa-kriyā-sthiti-śīlaṃ bhūtendriyātmakaṃ bhogāpavargārthaṃ dṛśyam

"La natura, le sue tre qualità – sattva, rajas e tamas – e il loro svolgersi, gli elementi, la mente, i sensi di percezione e gli organi di azione, esistono eternamente per servire il veggente, per il piacere o l'emancipazione"

In questo sutra troviamo le parole *Bhoga* (=piacere) e *Apavarga* (emancipazione)
Il nostro *Marīchyāsana*, per citare un *Āsana*, è per *Bhoga* o per *Apavarga*?
Quasi sempre per *Bhoga*: l'afferrarsi, il ruotare per il piacere di sapere che siamo riusciti ad afferrarci con le mani dietro e che stiamo facendo qualcosa che sappiamo dare beneficio al nostro corpo.

Quando un atto diviene un'abitudine?

Quando una cosa ci dà piacere tendiamo a ripeterla, diversamente non vogliamo più ripeterla, perché questa è la natura umana: ripetere le cose che ci danno piacere, evitare quelle che ci danno dolore. In entrambi i casi, però, è l'abitudine che ci muove.
A questo proposito Abhijata ci ha raccontato un altro episodio.
Un giorno Guruji le fece fare *Vīrāsana* seduta su due bastoni di ferro, uno sotto le dita l'altro sotto le ginocchia, e due mattoni di legno per ogni tibia.
Era molto doloroso sedersi tra i talloni in quella situazione ma Iyengar fu categorico: Siediti!-
Quando lei si sedette e alla domanda "Com'è?" rispose "È doloroso…" Guruji rispose: "E chi ti ha chiesto se ti fa male?"

"Voi fate Āsana per il piacere, avete trasformato Yogāsana in Bhogāsana".

Di nuovo, cosa dice Patañjāli sul binomio piacere (Sukha)/dolore (Duhkha)?

II.7 सुखानुशयी रागः
sukhānuśayī rāgaḥ

"Il piacere porta al desiderio e all'attaccamento emozionale"

II.8 दुःखानुशयी द्वेषः
duḥkhānuśayī dveṣaḥ

"L'infelicità porta all'avversione"

Dobbiamo infrangere le barriere, andare oltre i limiti, per permettere all'intelligenza di fluire

Anche questo sviluppa abitudine: siamo abituati al fatto che certe cose ci piacciono così come siamo abituati al fatto che certe cose non ci piacciono.
"Avete barriere dappertutto", le disse un giorno Guruji.
Non ce ne accorgiamo, lo chiamiamo "Sistema" oppure "Sicurezza", ma in realtà si tratta di limiti che ci poniamo.
Dobbiamo infrangere le barriere, andare oltre i limiti, per permettere all'intelligenza di fluire. Quando qualcosa è difficile e non ci dà piacere vogliamo interromperla. L'abitudine è una barriera che non ci permette di vedere oltre, il mio *Marīchyāsana* di ieri può costituire una barriera, se praticato nella stessa maniera, che non mi permette di vedere nuove cose.
Allora, dice Abhijata, ho cominciato a capire perché quel giorno mi aveva sgridato mentre stavo ripetendo *Marīchyāsana* 3.
Anche la memoria a volte viene usata da noi per costruirci una barriera, per impedire a noi stessi di far fluire l'intelligenza.
Dice Patañjāli:

I.11 अनुभूतविषयासम्प्रमोषः स्मृतिः
anubhūta-viṣayāsampramoṣaḥ sm

" La memoria è il ricordo non modificato di parole ed esperienze "

Un giorno Abhijata si trovava a tavola con Guruji e dato che un signore aveva regalato alla famiglia dei

Jalebi, dolcetti indiani, sua madre li servì a tavola, ma Abhijata disse a sua madre che non li voleva.

“Perché non li mangi?”, chiese il Maestro.
“Tata, non mi piacciono i Jalebi”
“ Chi te l’ha detto?”

Siamo ovviamente scoppiati a ridere nel sentire quest’episodio.
Guruji spiegò in quell’occasione ad Abhijata che lei viveva nel ricordo dell’ultimo Jalebi mangiato, mentre in quel momento lei era diversa dall’ultima volta in cui ne aveva assaggiato e gli stessi Jalebi erano diversi da quelli della precedente occasione.
Quindi quel pranzo in famiglia fu un’occasione per ricevere un insegnamento sulla pratica:

“Dovete imparare ad utilizzate correttamente la memoria. La memoria può fermare il progresso e può farvi diventare stagnanti” (B.K.S. IYENGAR).

Sempre con riferimento alla memoria Abhijata ci ha raccontato di quando Guruji le fece fare *Ūrdhva Dhanurāsana* con i piedi completamente ruotati in fuori, alla Charlie Chaplin.

Anche in quest’occasione fu uno shock per lei, le sembrava inconcepibile che le venisse chiesto di fare una cosa che in genere viene considerata sbagliata, visto che spessissimo in questa posizione si insiste sulla rotazione delle cosce verso l’interno e sul mantenere i piedi paralleli.
E ancora di quando Guruji le fece fare l’esercizio alle corde “Rope 1” con un piede avanti ed uno indietro.

Guruji aveva il coraggio di mettersi in discussione e lo dimostrò nel 2011 quando durante la sua visita in Cina nello spiegare *Baddha Koṇāsana* disse che per anni lo aveva insegnato facendo sedere le persone sui mattoni, poi però continuando nel suo studio e capendo meglio la struttura degli ischi e dei glutei è arrivato alla conclusione che è meglio sedersi sulle “ciambelle” poiché il buco

Occorre essere aperti, occorre essere sensibili, perché se c'è sensibilità c'è anche intelligenza

che hanno al centro permette all'ischio di lavorare meglio. In quell'occasione Guruji non ebbe problemi nell'affermare di fronte ad un'enorme platea "Mi ero sbagliato".

Qual è il senso di tutto ciò? Siamo abituati a parlare, a ripetere le parole di Guruji, parliamo di allineamento perché lo ha introdotto lui, ma per noi è diventato una barriera. Dimentichiamo che lui stesso fino all'ultimo ha avuto il coraggio di dire che quello che aveva sperimentato fino a quel momento non andava più bene, ha avuto il coraggio di esplorare fino all'ultimo.
Utilizziamo male la memoria e la trasformiamo in abitudine, utilizziamo male il patrimonio che ci ha lasciato Guruji e lo trasformiamo in abitudine.

Qual è la risposta? Come se ne viene fuori?

Occorre essere aperti, occorre essere sensibili, perché, come diceva il giorno prima Gurjuji nell'intervista, se c'è sensibilità c'è anche intelligenza.

Solo così si realizza *APAVARGA*, si va al di là dei limiti, perché, usando le parole del nostro Maestro,

"APAVARGA è l'uscita del Sé dalla sua prigione".

filosofia nella PRATICA

dagli appunti di Gabriella Giubilaro

Pratica del venerdì pomeriggio

LA YOGA È STABILIRE UNA RELAZIONE CON SE STESSI E CON GLI ALTRI NELLA VITA.

Si deve essere come il bicchiere vuoto. Bisogna andare oltre i limiti, questo è fondamentale per lo Yoga.

La vita di Guruji è stata molto dura quando era giovane: ha affrontato molte difficoltà per tutta la sua vita e nonostante questo è rimasto sempre con la yoga. Era una persona senza istruzione, la sua comprensione è venuta tutta dalla sua pratica, e questa lo ha aiutato persino a capire i *sūtra* di *Patañjali*. Aveva una mente stabile nella yoga, sperimentò con il suo corpo e studiò gli effetti della pratica sulla mente. Con il suo insegnamento Guruji ha toccato molte vite, milioni di studenti dappertutto nel mondo amano la yoga per merito suo.
Ora noi siamo insieme qui per celebrare i 100 anni dalla sua nascita. Guruji un giorno, prima che la classe iniziasse, mi chiese due bicchieri uno pieno di acqua e uno vuoto. Poi tenendo un bicchiere con ciascuna mano disse: “in quello pieno non si può mettere niente, quello vuoto si può riempire come si vuole. Per imparare si deve essere come il bicchiere vuoto”. Ora io sono qui con voi per condividere l’insegnamento di Guruji.
Bisogna andare oltre i limiti, questo è fondamentale per la yoga. Siamo tutti legati all’ Iyengar Yoga, ma nessuno di noi è “a livello avanzato” perché non siamo andati oltre i nostri limiti.
In *Vīrabhadrāsana* II, cosa stava pensando la vostra mente? La vostra coscienza è nel 7mo cerchio di *pātāla* (il mondo di sotto composto di sette regioni o *loka*) dove non c’è nessun movimento e nessuna vita. Forse quanto tempo devo restare nella posizione? Primo *sūtra* di *Patañjali*, comincia con la parola *atha*. Ora che il resto è conosciuto (la grammatica, medicina..), ora è il momento di cominciare con lo yoga. Guruji ha interpretato *atha* in maniera più pratica: *atha* è ora, non interessa quello che c’era nel passato, noi cominciamo ora.

pratica

Vīrabhadrāsana II, come ogni *āsana*, è un specchio, è un *darśana*. La vostra memoria ora vi sta dicendo quanto si deve piegare la gamba davanti. Si deve imparare quando usare la memoria o non usarla. La memoria è una *vṛtti*, può essere *kliṣṭā* o *akliṣṭā* (*sūtra* I.5). In questo caso è una *vṛtti akliṣṭā*. Ma bisogna capire anche quando tenere la memoria quieta come studenti di yoga. Nel libro Light on Yoga, *Utthita Trikoṇāsana* viene prima di *Utthita Pārśvakoṇāsana*, ma Guruji diceva che *Utthita Pārśvakoṇāsana* deve essere introdotta prima di *Utthita Trikoṇāsana*, perché è più facile allungarsi con la gamba piegata piuttosto che dritta. Per voi studenti di Iyengar yoga piegare la gamba posteriore in *Vīrabhadrāsana* II è "un crimine", ma i principianti devono imparare prima a piegare la gamba davanti, poi si insegnano le azione della gamba posteriore. Bisogna rispettare la priorità di cosa si impara prima. Non correggere sempre gli studenti dall'inizio. La discriminazione tra cosa si fa e non si fa deve essere calcolata. Ora imparare a piegare la gamba davanti è la cosa più importante. Altrimenti è come tenere una persona dal collo e dire "respira!".

Quando l'intelligenza è dappertutto nel corpo allora la posizione diventa *āsana*. Si osserva se il senso del tatto è ovunque, parte interna ed esterna delle braccia, fronte, lati, dietro del torace... Per esempio *Adho Mukha Śvānāsana*. Portare i femori indietro è l'azione necessaria per creare il senso del tatto sulla parte posteriore delle gambe. Tibia verso il polpaccio, femore indietro verso la parte posteriore della coscia.

L'ASANA È UN MEZZO PER COMUNICARE, ATTRAVERSO IL SENSO DEL TATTO

Guruji diceva: lo yoga è 90 percento sentire "the emotions". Io entro nel corpo di quella persona e vedo quello che deve essere fatto, e poi so che cosa fare. Senza coinvolgimento emotivo questo non può essere fatto. Quando la persona che si ama, quando un bambino è in angoscia, si sa quello che dove essere fatto. Guruji andò oltre i propri limiti per aiutare milioni di persone. Lui ha accettato così tante persone nella vita sua.

Il cervello capisce l'azione, il corpo non sa come accade questo. Quindi ora in *Vīrabhadrāsana* I mettere il piede destro in linea con il destro lato del materassino, ed il piede sinistro in linea con il lato sinistro del materassino, e si osserva come si può portare il lato destro del bacino indietro e quello sinistro in avanti. Poi si ripete con piedi in linea e si vede la differenza. IL SOGGETTO DELLO YOGA RICHIEDE UMILTÀ, QUIETE. *Vīrabhadrāsana* I è la posizione del guerriero, guardate la contraddizione. Essere senza paura è molto difficile, senza confidenza non si può essere senza paura. Andare oltre i limiti. Questo deve essere l'Iyengar yoga. Per essere capace di imparare l'*āsana*, si deve capire la base della psicologia.

Le posizioni in piedi sono le fondamenta. Quando si sperimenta il dolore nei muscoli, può accadere perché avviene tensione nei muscoli. Quando la parte posteriore della gamba non è sana, poi la colonna dorsale non lo è.

Connettere lo yoga con le azioni, poi riflettere, poi studiare la reazione. L' Iyengar Yoga è un tipo di vita,

è un modo di vivere. Senza esserne consapevoli si sviluppa l'intelligenza e si impara a vedere.

Lezione di Abhijata, sabato mattina

Seduti per l'invocazione, l'energia del cuore deve salire, energia della testa deve scendere.
Non è l'*āsana* ma è la sequenza per arrivare a quell'*āsana* che fa la differenza. Non c'è solo un modo di fare un *āsana*. Voi quando praticate pensate solo ad arrivare alla posizione finale, e quando la raggiungete fermate la ricerca, fermate lo studio. Guruji diceva invece: perché noi dobbiamo ancora praticare Utthita Trikoṇāsana e le altre posizioni in piedi?
Le posizioni in piedi sono la base per tutte le altre posizioni. Attraverso le posizioni in piedi si crea l'intelligenza del corpo. Attraverso l'approfondimento si può andare oltre i limiti, oltre le barriere. Chi è un praticante intenso? Che cosa lo indentifica, il numero di ore?. Quale *āsana* pratica? È solamente lavoro duro? C'è qualche cosa di più.

I.14 स तु दीर्घकालनैरन्तर्यसत्कारासेवितो दृढभूमिः
sa tu dīrgha-kāla-nairantarya-satkārāsevito dṛḍha-bhūmiḥ

saḥ, quella [la pratica]; *tu*, ma; *dīrgha*, prolungata; *kāla*, periodo di tempo; *nairantarya*, senza interruzioni; *satkāra*, venerazione; *āsevitaḥ*, accudita, coltivata, praticata; *dṛḍha*, stabile; *bhūmiḥ*, terreno
La pratica diventa stabile quando è stata coltivata senza interruzioni e con devozione per un periodo prolungato.
Queste sono le parole usate da Patañjali, quindi non c'è solo lavoro duro, c'è anche l'aspetto emotivo. Si deve avere rispetto. Si deve essere aperti. È la parte emozionale di noi che deve capire l'*āsana*. Immaginazione (*Vikalpa, sūtra* I.6) è una delle *vṛtti*. Immaginazione per studente di yoga deve essere una *vṛtti akliṣṭā*.
La sequenza per imparare un'azione deve essere capita. In *Vīrabhadrāsana* III prima si dovrebbe imparare la rotazione delle anche. Poi *Vīrabhadrāsana* III si impara ad alzare la coscia anteriore della gamba dietro in su. Poi di nuovo quando si alza la gamba posteriore si estenda dall'arco al tallone e nello stesso tempo le dita del piede in giù. Infine tutte queste azioni insieme.
L'*āsana* ha delle potenzialità. L'acqua e vento, gli uomini impararono come usare l'acqua per fare l'elettricità, gli uomini impararono come usare il vento per fare l'elettricità. Stesso per lo yoga.

IV.2 जात्यन्तरपरिणामः प्रकृत्यापूरात्
jātyantara-pariṇāmaḥ prakṛtyāpūrāt

jāti, nascita; *antara*, altro; *pariṇāmaḥ*, cambiamento; *prakṛti*, natura materiale; *āpūrāt*, a causa del completamento

I cambiamenti [che hanno luogo nelle forme corporee] in altre nascite sono dovuti al riempimento da parte di *prakṛti*.
Anche un cambio di classe della vita è possibile, perché la natura ha abbondanza della potenzialità. Ora nell'*āsana* la trasformazione è cambiare come siamo e chi siamo.
L'energia nella testa non è diversa dell'energia nei piedi. Corpo e mente dovrebbero essere in unione e fare quello che si dice loro per fare. Il corpo deve essere allo stesso livello della mente. Immaginate la situazione in cui il corpo è il padrone ed è lui che dice che cosa fare. Mantenere la mente collegata all'ego e l'intelligenza alla mente, l'ego e il corpo. Quando noi pratichiamo *āsana* e *prāṇāyāma* si coltiva l'intelligenza. Quindi la mente e l'ego si acquietano. Può darsi che l'intelligenza sia quieta, ma l'ego o la mente dice "io non voglio questa persona, perché questa persona ha fatto, mi ha detto..."E non si permette all'intelligenza di agire. Invece si dovrebbe chiamare anche l'intelligenza nel quadro. Osservare se è la mente o l'ego a parlare. Vediamo che i *sūtra* dello yoga sono ancora contemporanei, anche gli insegnamenti di Guruji sono sempre contemporanei. I *sūtra* non ci dicono mettetevi nella capanna, sedetevi sulla pelle di un animale. Negli anni 80' o 90' e ora la filosofia è la stessa, non diviene obsoleta. Se non si permette all'intelligenza di diffondersi allora non è yoga. Nella pratica degli *āsana* mantenete l'intelligenza. L'intelligenza dovrebbe dire "non essere soddisfatto, osserva quando la tua intelligenza rimane sorda. Per questo si dovrebbe leggere il libro di Guruji "Vita nello Yoga" prima che di leggere "Teoria e pratica dello Yoga". Dovete comprendere come la yoga ci sta influenzando. La pratica dovrebbe darci la libertà di vedere quello che si può. Essere aperti, essere presenti. Troppa la filosofia non va bene. Non aiuta la mente ad essere fresca. La yoga è Arte, Scienza e Filosofia. Ci deve essere un equilibrio tra queste tre parti. Troppo di uno di questi e si perde tutto. Questi tre elementi devono andare insieme in armonia.
Guruji era un essere umano semplice, umile e curioso. Io ho paura che nelle generazioni future ci saranno supereroi. Lui era sempre partecipe degli altri, pronto ad aiutare ognuno. A lui piacevano i picnic, il mango, i bambini. Lui era interessato in tutto. E nello stesso tempo era uno yogin. Invece ora molti non vogliono essere persone semplici e normali.

nella lezione le istruzioni dovrebbero aiutarci ad acquietare la mente

Halāsana, separare i piedi e allontanarli dalla testa. Non è per principianti ma se si cammina coi piedi vicino alla testa c'è rigidità nello sterno e nel diaframma, se si allontanano si rilassano.
Halāsana è una posizione anti-aggressiva, se si cammina con i piedi vicino alla testa si alza la colonna vertebrale diventa aggressiva. Per principianti non dire di allontanare i piedi dalla testa perché loro non sono pronti ad avere il peso sul collo.
La mente deve fare molti collegamenti. Seguite le mie istruzioni, voi non volete giocare come bambini. La vostra mente è complicata. Dovete andare oltre i vostri limiti. You have to go beyond boundaries.

Lezione di Abhijata, domenica mattina

Il *sūtra* I.30 parla della confusione nella percezione (*bhrānti darśana*), uno degli ostacoli dello yoga.
Perché in *Tāḍāsana* date questa istruzione "aprire il torace"? Che cosa significa? Come un insegnante intermedio aprite gli occhi e dite agli studenti cosa bisogna fare in concreto. Cosa si fa obiettivamente per alzare il torace? Quale è la differenza fra obiettivamente e soggettivamente? Obiettivamente vuole dire che si esce dalla situazione, si guarda e si decide quello che è meglio fare. Soggettivamente vuol dire essere coinvolti. Il contributo di Guruji è rendere lo yoga oggettivo. L'*āsana* divenuta oggetto. L'*āsana* è un "oggettificazione" della yoga. *Tāḍāsana* è un "oggettificazione" di una serie intera di *āsana*. Tāḍāsana è Samasthiti. Osservate lo sterno. Ha una parte alta e una bassa. Se la parte anteriore del torace va in giù la parte alta dello sterno va in avanti, bisogna bilanciare il davanti, il dietro e i lati del torace. NELLA CLASSE LE ISTRUZIONI DOVREBBERO AIUTARE AD ACQUIETARE LA MENTE.

III.2 तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानम्
tatra pratyayaika-tānatā dhyānam

tatra, là, *in* quello; *pratyaya*, concetto, idea, pensiero; *eka-tānatā*, fissato unicamente su un punto; *dhyānam*, meditazione
La meditazione è la focalizzazione della mente su una sola immagine
Pratyaya è come un flusso di ogni movimento. Noi capiamo che cosa è il tempo solo come passato e futuro. Guruji diceva, immaginate un orologio senza numeri, questo è il vero concetto di tempo. Noi invece vogliamo uscire dall'*āsana*, poi dopo *Savāsana* vogliamo correre a casa. Siamo sempre nel futuro.

Quindi l'*āsana* è meditazione perché in ogni momento siamo nell'azione. Guruji non è qui con noi, ma voi tenete una fotografia di Guruji nella vostra scuola. Si tiene un'immagine *sākāra*. Senza fotografia diviene difficile riferirsi a lui. Si tiene una forma, *sākāra*, così per riferirsi a lui. L'azione è *sākāra*. la Mente osserva *sākāra*. Il devoto non ha bisogno di *sākāra*.

Gli *āsana* non sono posizioni fisiche, c'è qualche cosa di più. Ogni momento siamo nell'azione. Guruji nel film che abbiamo visto ha detto: "Quando io sono nell'Arte dimentico di me stesso". Quindi *dhyāna* vuole dire: io mi dimentico. Ricordate *nirodha* del *sūtra* I.2. Se si è capaci di vedersi completamente nell'*āsana* siamo in *nirodha*. Guruji non dice di fermarsi. Come la terra si muove e così il sole che si alza e si abbassa, così lo stesso per noi, noi possiamo muoverci ed essere in *nirodha*. Guruji non credeva nel sedersi silenziosi, ma nella meditazione, *dhyāna*, attiva.

In *Parivṛtta Trikonāsana* voi pensate solo a mettere la mano per terra, pensate solo ad andare alla posizione finale. Inoltre quando alzate il braccio allungate in su, mentre ora dovete scendere. Ora invece, senza alzare il braccio, dovete pensare di scendere dall'anca posteriore, quella parte deve muoversi, deve scendere. Come si mette l'acqua sul suolo duro per ammorbidirlo, è importante non essere duri per muoversi all'inizio, la compattezza può venire più tardi. Il lavoro dell'insegnante non è facile, deve essere capace di giudicare quali sono le necessità degli alunni, girare, espirare, inspirare, essere flessibili, essere compatti. Deve capire i bisogni individuali. Capire come insegnare *Parivṛtta Trikoṇāsana* non è qualche cosa che si impara in un fine settimana. GLI OCCHI DEVONO IMPARARE A VEDERE QUALI SONO LE NECESSITÀ DEGLI STUDENTI. Non è possibile insegnare come insegnare. È solamente una esperienza. L'insegnamento deve essere organico deve venire dall'esperienza. Quando io insegno le mie classi settimanali normali io insegno una azione solamente, una azione in una lezione. Questa è una Convention ed io devo fare in un modo diverso. Ma l'insegnamento dovrebbe essere come il controllo dell'uso dell'acqua.

In *Parivrtta Parsvakonāsana* non girate così tanto il piede posteriore, e non alzate il tallone in su. Dovete imparare a girare la gamba posteriore. L'esplorazione è andare nell'ignoto. Se si studia per il livello l'introductory II perché non praticare gli *āsana* degli altri livelli? Chiaramente non è permesso insegnare gli *āsana* degli altri livelli, ma perché non praticare? perché non avere l'esperienza di *hanumānāsana*? Quando si impara a guidare la macchina è difficile, fa che si fa si abbandona? Si continua, lo stesso con gli *āsana*. Il syllabus è per proteggere gli studenti. Ma nella pratica si deve praticare anche altre posizioni. Si fa quello che si può fare, e mai quello che si non può fare. Non vi dico di saltare ad *āsana* difficile, ma esplorare il modo.

Una volta ho chiamato Guruji per telefono e lui (aveva 88 anni) mi disse che aveva praticato *Salamba Sarvangāsana* con una sola coperta. Ed io chiesi perché? E mi rispose che doveva vedere, doveva capire. Noi non siamo aperti mentalmente. Essere vigili sempre, tutto il tempo. Per esempio *Marichyāsana* III che noi pratichiamo sempre con la coperta, ma avete la consapevolezza perché e quanto alto deve essere il supporto?. Ci sono molti modi di andare in un *āsana* ed il corso per diventare insegnanti ci limita.

Come abbiamo visto nel *sūtra* IV. 2 la trasformazione è possibile.

E la mente cambia anche. Perché non è possibile sapere dove la mente finisce e il corpo inizia. Questa è la realizzazione dove la pratica di yoga ci dovrebbe portare.

Fare un studio fra azione e reazione e la reazione deve ritornare come azione. Questo è il modo in cui si sviluppa la sensibilità. Quando si superano i limiti. Il cervello si è evoluto per anni per proteggerci. Ad un certo punto dobbiamo fare come si fa con il bambino: lasciarlo andare da solo. Poi quando si lascia andare si vede che la realtà non è troppo brutta. Non si può proteggere sempre. Vedete che come un praticante noi ci proteggiamo sempre . Si dice: io non posso fare questo, non posso fare quello. Quando si insegna allo studente la parte emozionale deve essere presente - L'INSEGNANTE DEVE ESSERE UNA MANO UTILE, L'INSEGNANTE NON DEVE METTERSI SU UN PIEDISTALLO. Quando abbiamo avuto molto dolore si diventa insegnanti migliori. I primi 3-4 anni è solamente pratica, poi dopo che si può cominciare con un studio serio. Solamente al-

lora si può cominciare a capire, quando si comincia a studiare in maniera soggettiva. Un insegnante senior se non fa un studio serio in questo modo allora è completamente nel torto.

Lezione di Abhijata, lunedì mattina

Quando in *Salamba Śirṣāsana* l'azione delle natiche non è corretta questo porterà grande danno nel futuro. Se si tira l'addome in dentro anche questo è un problema. La parte centrale delle natiche devono andare in dentro nel bacino. Perché non lo fate? Perché vi è stato detto che la zona lombare non deve andare in avanti, per questo portate le gambe in avanti. Per il principiante il controllo principale è quello delle natiche. Meglio imparare l'azione delle natiche con le gambe un poco più indietro, anche se la zona lombare diventa più corta, i principianti possono fare una sola cosa per volta, mentre un corpo tonificato può fare due azioni insieme. Una volta imparato l'equilibrio in maniera sbagliata non riusciamo più a correggere. Insegnanti ricordate quando si insegna *Śirṣāsana* è estremamente importante che il lavoro delle natiche sia corretto.
Quando ricevete una istruzione la vostra mente dice "io ho ragione, io sono quello perfetto, gli altri devono cambiare", lo stesso per gli *āsana* lo stesso per *Śirṣāsana*. SI PUÒ IMPARARE SOLAMENTE SE SI È INNOCENTI, COME UN BAMBINO. Quando l'innocenza è persa, non si impara più niente. Questo è perché il bambino impara velocemente. Ma una volta cresciuti non si impari così bene.
Voi avete fretta di diventare insegnanti, così nel corso insegnanti quello che si impara è con lo scopo di riprodurre di nuovo l'insegnamento. Questa modo di imparare è solo finalizzato per il frutto dell'azione, per ottenere un risultato, ma il Bhagavad Gita dice che noi non dovremmo avere desiderio per i frutti delle azioni. Anche se ognuno deve trovare il proprio modo di imparare, quando si comincia si deve seguire una guida. Come un musicista che all'inizio deve imparare le note, ma poi dimenticare la tecnica e suona. È un Arte. PER GURUJI LA YOGA È ARTE.
Ora vi racconto una storia. Una volta mentre ero in *Dvi pāda Viparita Dandāsana* Guruji ha fatto prendere un grande peso tondo e lo ha fatto mettere perpendicolare al pavimento sotto le mie natiche. Si può immaginare la mia paura, temevo che il peso cadesse sul pavimento, che mi schiacciasse le dita, che rompesse il pavimento. Così all'inizio due amici tenevano il peso. Poi lui disse agli aiutanti di lasciare il peso, dicendo "finché non lo fa lei non capirà mai quello che è *yogaś citta-vṛtti-nirodhaḥ*". Questo tremore, questo movimento che accade nel nostro corpo, si riflette sul supporto. Qualsiasi pensiero scuote il corpo, questo si ripercote su qualsiasi cosa si fa, così che una cosa piccola diventa grande, molto più grande, così permea la pratica, mostra la personalità, mostra come si è, come si vive, così questo è il cammino. *Āsana* per lo yoga, *āsana* per la vita.
Ora *Sarvāngāsana* con altezza doppia per le coperte. Condividete le coperte, rispettate *maitrī*.

I.33 मैत्रीकरुणामुदितोपेक्षाणां सुखदःखपुन्यापुन्यविषयाणां भावनातश्चित्तप्रसादनम्

maitrī-karuṇā-muditopekṣāṇāṃ
sukha-duḥkha-puṇyāpuṇya-viṣayāṇāṃ
bhāvanātaś citta-prasādanam

maitrī, amicizia; *karuṇā*, compassione; *muditā*, gioia; *upekṣāṇāṁ*, equanimità, indifferenza; *sukha*, felicità; *duḥkha*, sofferenza; *puṇya*, virtù; *apuṇya*, vizio; *viṣāyāṇaṁ*, verso gli oggetti; *bhāvanātaḥ*, dall'atteggiamento mentale; citta, mente; prasādanam, lucidità
Attraverso un atteggiamento di amicizia per chi è felice, compassione per chi soffre, gioia verso i virtuosi ed indifferenza verso chi non è virtuoso, si sviluppa lucidità nella mente
Comparare è un importante mezzo per imparare. Se non si impara come praticare, non si imparerà mai ad insegnare. Si possono dare istruzione in classi, si possono fare seminari, classi, si può insegnare come diventare insegnante.

FLESSIBILITÀ MENTALE

di Gabriella Giubilaro

”Siamo fortunati ad aver avuto Guruji nella nostra vita; ora dobbiamo essere onesti con quello che abbiamo imparato e l’insegnamento deve andare avanti.
Dobbiamo continuare con consapevolezza e con cuore aperto. Il principiante ha una mente aperta, c’è freschezza nella sua mente.
Dobbiamo essere attenti a non diventare rigidi nel tempo, la rigidità nella mente è un grosso problema. L'Iyengar yoga ha questa caratteristica: nulla è dato per scontato. Per Guruji le regole non erano fisse, era flessibile. Questa è la libertà”.
(Abhijata Sridhar Iyengar, 7 Dicembre 2016)

Lo scorso anno ho partecipato ad un intensivo con Abhijata Sridhar Iyengar, la nipote del nostro amato Guruji.
Abhijata è un’insegnante eccezionale, che raccoglie l’eredità dell’insegnamento del nonno, di Geetaji e di Prashantji. È un'esperienza che ricarica fare lezioni con lei perché ha l’abilità di condensare, ma anche di modernizzare l’insegnamento di questi grandi maestri, con cui molti di noi hanno avuto la fortuna di studiare.
Geetaji ha sempre spiegato che attraverso la pratica dello yoga si deve capire l’intelligenza del corpo e di conseguenza la relazione con il respiro e la mente. Quando lo yoga diventa una semplice sequenza di istruzioni da ricordare ed eseguire si perde questa intelligenza; diventa una pratica meccanica, un ostacolo alla trasformazione.
Come spiego qualche volta nei miei corsi, la pratica dello yoga non è come la lista della spesa: pane, bietole, zucca, sale, pepe, zucchero...
Se si pratica o si insegna elencando le istruzioni (girare il piede destro in dentro, il sinistro in fuori,

Sii nel presente, non nel ricordo del passato o nel progetto del futuro. La mente deve essere nel presente, nel momento. Il corpo e la mente sono diversi ogni giorno, ogni momento, ed è questo che dobbiamo osservare.

premere la parte esterna del piede destro, girare la coscia sinistra in fuori etc etc), questa è la lista della spesa.
E se un insegnante ripete questa lista con lo stesso tono della voce dall'inizio alla fine, l'alunno, anche ben disposto, smette di ascoltare
Concepire un solo modo di praticare un certo *āsana*, immaginare una regola scritta o orale per l'esecuzione dell'*āsana* è la fine dello yoga. Questo è meccanicità. Quanto la pratica diventa meccanica si perde l'intelligenza.
Non c'è un solo modo di praticare un āsana.
La meccanicità, la regola fissa è l'opposto dello yoga. Lo yoga è ricerca, è studio, è attenzione, è educazione della mente.
L'insegnamento (così come la pratica) deve essere innovativo, unico, specifico per la persona, nel momento, luogo e tempo.
A questo si riferiva Guruji quando diceva: sii nel presente, non nel ricordo del passato o nel progetto del futuro. La mente deve essere nel presente, nel momento. Il corpo e la mente sono diversi ogni giorno, ogni momento, ed è questo che dobbiamo osservare. Le reazioni del corpo, le reazioni della mente cambiano ogni volta, e il vero insegnante dovrebbe indirizzare il praticante ad osservare il corpo, il respiro e la mente attimo per attimo
La bellezza dell'insegnamento di Guruji era quello di saper guidare ciascuno di noi nel meraviglioso viaggio dell'esplorazione, ma ogni volta il viaggio era diverso: nel linguaggio, nella modalità e nel tragitto.
Persino quando Guruji era già avanti negli anni e la sua mobilità era limitata, il suo grado di introspezione era straordinario, la sua capacità di essere nuovo e stimolante, di avere sempre nuove sfumature in ogni lezione. Sapeva sorprenderci, sapeva guidarci nell'introspezione, sapeva portare l'attenzione nelle parti più nascoste e recondite di noi stessi.
Non c'erano regole fisse, Guruji aveva una mente flessibile e fresca ogni giorno.
Non si tratta di una modalità semplice da emulare, per noi insegnanti. Alcuni allievi hanno purtroppo compreso solo una parte dei suoi insegnamenti, costruendo e perfezionando via via delle regole predeterminate per ogni asana, come praticarli, come insegnarli, come aiutare gli alunni: in questo modo lo yoga diventa rigido, come la lista della spesa.
Non è nostro dovere imparare a memoria le azioni di ogni asana, lo è capire le reazioni del corpo, del respiro e della mente per ogni diverso movimento e azione. Non si può dire "questo è giusto, questo è sbagliato", ma si deve conoscere il motivo perché si fa una cosa.
Cosa succede se si salta con l'inspirazione o con l'espirazione, cosa succede se si va in

Uttānāsana con l'inspirazione o con l'espirazione? Oppure che differenza c'è nella mente se si esegue *Vīrabhadrāsana* III con la testa alzata e lo sguardo in avanti, in confronto a tenere la testa in linea e lo sguardo in giù. Che cosa si perde e che cosa si guadagna?
E che differenza c'è quando si esegue *Bharadvajāsana* o *Parivritta Trikonāsana* alzando prima il braccio oppure allargando il torace senza alzare il braccio? Quando è meglio fare in un modo o in un altro?
Che differenza c'è tra un praticante occasionale, e un praticante di lunga esperienza?
Quando un praticante maturo ha acquisito la chiarezza nei vari aspetti, riesce a capire come essere flessibile nella mente, come adattare la pratica giorno per giorno, persona per persona e riesce a vivere nel presente. Questo è yoga. La rigidità mentale è vivere sempre nel passato o fare castelli in aria sul futuro. La rigidità mentale fa parte delle fluttuazioni della mente e distrugge lo yoga.
"Abbiamo bisogno di definire chi è avanzato, ma non è il numero di anni, o il numero di ore di pratica (ovviamente abbiamo bisogno di praticare),o il certificato. È avanzato chi si mette in discussione, è sempre nuovo, ha questa sensibilità ogni giorno, in ogni momento in tutti gli aspetti della vita, nel tappetino e fuori dal tappetino" (Abhijata Sridhar 3 dicembre 2016)
"*Āsana* non è allungare il corpo ma è una espressione dell'intelligenza. Quando la mente è consapevole delle braccia, torace, bacino, senza parti opache o dimenticate, allora a nostra intelligenza si esprime. L'*āsana* deve migliorare a tal punto che la nostra intelligenza raggiunge ogni angolo del corpo. Solo allora ci si può accontentare. La soddisfazione deve venire da sola. Come lo sbocciare del fiore quando il tempo è pronto, così con la pratica reverente per lungo tempo, senza alcuna interruzione, la soddisfazione avverrà da sola."
(Abhijata Sridhar 3 dicembre 2016)

Coordinamento redazionale
Adriana Calò

Hanno collaborato
Gabriella Giubilaro
Adriana Calò

Foto
©Kika Beneyto Ruiz

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

www.iyengaryoga.it

Light on Yoga Italia