Sadhana

ASSOCIAZIONE
IYENGAR YOGA
ITALIA

raccolta 2022-2023

BLOG

foto di copertina
©Kika Beneyto Ruiz
Convention del 2018 a Marsiglia

Sommario

a pagina **4**
La vita del cuore
Coerenza cardiaca, efficienza e salute tra scienza e pratica dell'IYENGAR® *Yoga*
di Silvia Brambilla

a pagina **11**
Yogānuśāsanam di Abhijata Iyengar
Prima lezione (15 dicembre 2021)
A cura di Gabriella Giubilaro e Emanuela Zanda

a pagina **17**
Yogānuśāsanam di Abhijata Iyengar
Seconda lezione (16 dicembre 2021)
A cura di Adriana Calò

a pagina **25**
Yogānuśāsanam di Abhijata Iyengar
Terza lezione (17 dicembre 2021)
A cura di Giulia Kadò

a pagina **32**
Yogānuśāsanam di Abhijata Iyengar
Quarta lezione (18 dicembre 2021)
A cura di Emanuela Zanda

a pagina **40**
***Śavāsana* o l'arte del rilassamento**
di Maria Antonietta Cugusi

a pagina 50 **Osservazioni sugli effetti della pratica di IYENGAR® *Yoga* nel post operatorio spinale**
di Isabella Resta

a pagina 58 **Il clima "fuori" e il clima "dentro di noi": trasformazione, negoziazione e adattamento nella pratica di IYENGAR® *Yoga***
di Chiara Travisi

a pagina 66 **Alcuni principi per capire come creare le sequenze**
di Gabriella Giubilaro

a pagina 72 **L'insegnamento degli *āsana* nell'*Haṭha Yoga Pradīpikā***
di Maria D'Olica

a pagina 79 ***YOGA* PER TUTTI**
Il racconto di un'esperienza
di Micaela Pasca

a pagina 83 **Insegnare IYENGAR® *Yoga* senza parole**
di Dörthe Schnakenberg

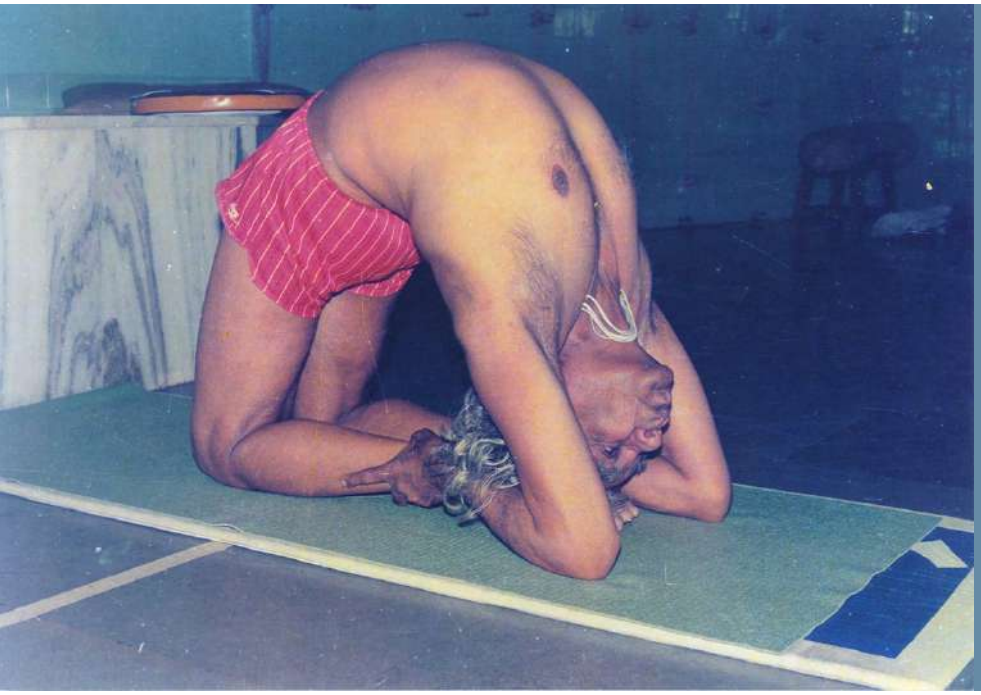
a pagina 87 **La pratica del *prāṇāyāma* nell' *HaṭhaYoga Pradīpikā***
di Carmen Calabrese

Sadhana BLOG
nº 13
anno 2022

La vita del cuore

Coerenza cardiaca, efficienza e salute tra scienza e pratica dell'IYENGAR® *Yoga*

di Silvia Brambilla



Praticare gli *āsana* dal cervello fa sentire pesanti, praticare dal cuore rende leggeri

(B.K.S. Iyengar, 2006, p.41)

Noi studenti di Iyengar *yoga* sappiamo quanto sia centrale l'apertura del torace, intesa come consapevolezza del volume della cavità toracica, sia attraverso la pratica di *yogāsana* sia successivamente per lo studio in sicurezza del *prāṇāyāma*. Stiamo parlando di un percorso complesso, che avviene in anni ed anni di studio continuativo e attento. Una cavità toracica aperta, chiaramente percepita, vissuta, intelligente e viva, ha effetti enormi sulla nostra disposizione complessiva. Sappiamo che la postura del corpo influenza direttamente il tono dell'umore e che un atteggiamento eretto, non rigido, aperto, non solo aumenta il senso di autostima e di controllo in situazioni stressanti, ma diminuisce anche la centratura solipsistica su di sé a favore di una visione più ampia della realtà (Nair S. et al. 2015). Lo studio dell'apertura del torace nell'ambito della nostra pratica può velocemente portarci da un tono cupo, sfiduciato, egoista e insofferente, all'ottimismo e, perché no, ad una certa dose di allegria (Veenstra L. et al., 2017).
E' famosa la frase che B.K.S. Iyengar disse a Patricia Walden a proposito della depressione e che lei, raccontando aneddoti della sua vita con il Maestro, ripeteva spesso:" *If*

Quando siamo in grado di mantenere la modalità di coerenza fisiologica, siamo anche più stabili internamente e quindi meno vulnerabili ad essere influenzati negativamente dai campi emanati dagli altri.

you open your armpits, you'll never get depressed". È chiaro come in questo caso non si parli di serie condizioni mentali quali il disturbo depressivo maggiore, ma possiamo pensare di prendere in considerazione tutti gli strumenti dello *yoga* a nostra disposizione per coadiuvare il successo di un percorso terapeutico secondo una visione integrata (Streeter, C. C. et al., 2017).
Possiamo così guardare all'importanza del lavoro sul torace, sul "disabitare" la testa per abitare la cavità toracica con una consapevolezza del tutto nuova e rinnovata motivazione.

Dal cervello al cuore, dal cuore al cervello

Viviamo immersi in una cultura cervellocentrica che ingabbia il nostro mondo interiore a questo organo, ma si tratta di una prospettiva troppo limitata. Senza nulla togliere alle meraviglie del sistema nervoso centrale, per conoscere chi comanda davvero dobbiamo abbandonare la scatola cranica e scendere più giù, proprio all'interno della cavità toracica.
Portiamo la nostra attenzione sull'area cardiaca e saremo di fronte al vero motore di tutta la nostra realtà psicofisica: il cuore.
Inizia a battere prima che il cervello si formi ed è immediatamente pronto a fare il suo lavoro, mentre quando si parla dell'encefalo umano sappiamo che non esiste un'opinione condivisa circa il momento esatto in cui raggiunge la piena maturità. Quando il cervello muore, il cuore continua a battere fintanto che c'è ossigeno.
Che sia il cuore a comandare, ad essere il vero motore di ogni nostra azione è la scienza a dircelo, attraverso le ricerche più che ventennali del *HeartMath Institute*, fondato da Doc Childre, istituzione impegnata nell'esplorazione dei meccanismi fisiologici con cui il cuore comunica con il cervello.
Il cuore possiede circa 40.000 neuroni, chiamati neuroni sensori, dotati di memoria a breve e a lungo termine, proprio come l'ippocampo, preziosa struttura cerebrale (il cuore ricorda…) e scambia continuamente informazioni con il cervello, modulando così ogni aspetto della nostra esistenza, dalle percezioni al comportamento. Questo intenso scambio non è paritario, basti pensare che il 95% circa dei nervi che connettono questi due organi sono fibre neurali afferenti, cioè ascendenti, dal cuore al cervello. Come avviene questa comunicazione? Le vie sono diverse, come per ogni aspetto del nostro organismo: via neurologica, via biochimica (ormoni, neurotrasmettitori), via biofisica (pressione sanguigna) e via energetica, attraverso il campo elettromagnetico.
Ricordiamo anche che dal 1983 il cuore è entrato ufficialmente a far parte del sistema ormonale grazie alla scoperta della presenza dell'ANF - fattore striale natriuretico - nonché ormone dell'equilibrio (Gerzer R. et al. 1985). L'ANF rilascia ormoni dello stress e influenza i nostri comportamenti e motivazioni, impattando largamente sugli aspetti emotivi.

Neuroplasticità cerebrale e cardiaca

Negli ultimi decenni la letteratura scientifica è stata dominata dalle conseguenze della scoperta della neuroplasticità cerebrale. Le abitudini, le pratiche, gli studi, i modi di pensare plasmano le nostre reti neuronali e possono essere modificate, indebolite o accresciute durante tutto l'arco della no-

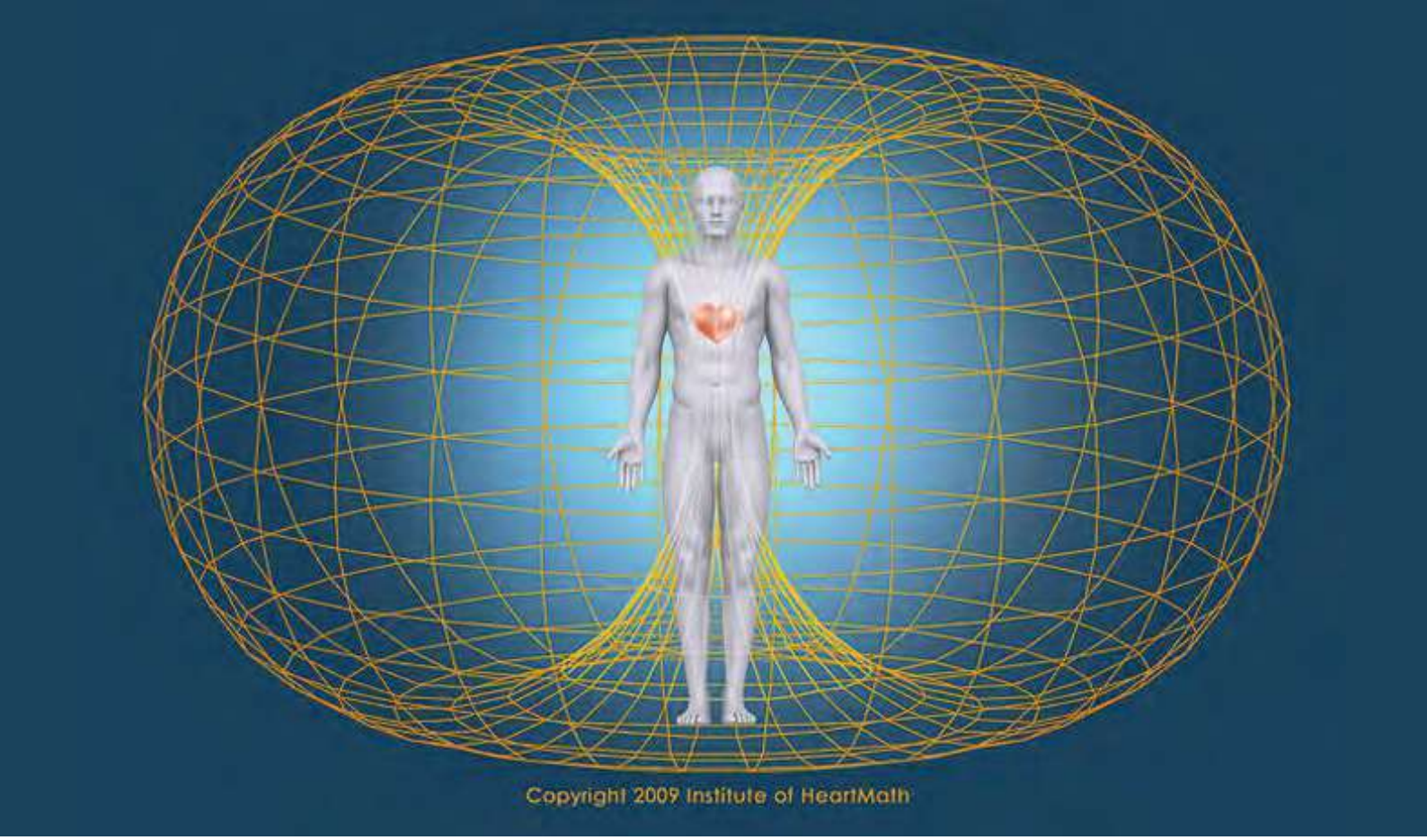


Figura 1. Il campo magnetico del cuore è il più forte campo ritmico prodotto dal corpo umano e si estende in tutte le direzioni nello spazio intorno a noi.

stra esistenza (Fuchs E. et al., 2014). Questo vale per il cervello e le sue interconnessioni strutturali, ma non solo. La stessa capacità plastica è infatti propria anche del cuore. Pratiche che lo allenino all'apertura, alla compassione, all'amore e alla calma creano nuovi pattern energetici che successivamente moduleranno in maniera distinta la comunicazione con il sistema nervoso centrale e di conseguenza percezioni, comportamenti, pensieri. Si può cambiare. Come sempre, è questione di pratica!

Campo elettromagnetico e coerenza

La potenza elettrica del cuore è 60 volte più ampia di quella del cervello, il suo campo elettromagnetico, di forma toroidale (figura 1), è oltre 100 volte più potente rispetto a quello del cervello e anche molto più ampio, da 1,5 a circa 2,4 metri di diametro. Il campo elettromagnetico del cuore è rilevabile a diversi metri di distanza, questo significa che influenza la nostra realtà circostante. Questo spiegherebbe, per esempio, il sentire il vero stato emotivo di qualcuno, anche se magari a parole non ci comunica nulla, oppure avvertire un grande senso di pace e di sollievo in presenza di vere guide spirituali, che abbiano fatto della compassione una vibrazione costante.

Il campo elettromagnetico del cuore ha quindi il potere di influenzare vibrazionalmente ogni nostra cellula e il mondo intorno a noi, quindi anche il rapporto con gli altri.

Vediamo un esempio. Durante la pratica di *mettā*, anche conosciuta da noi occidentali come meditazione dell'amorevole gentilezza, ci si allena alla compassione ripetendo come un mantra frasi in cui si sviluppa l'amore incondizionato prima verso se stessi e poi in un crescendo verso l'intero pianeta e tutte le sue creature. Durante e dopo questa meditazione ci si percepisce diversi, più concentrati, focalizzati e soprattutto sereni e leggeri (Hofmann S.G. et al., 2015).

Questo perché abbiamo probabilmente raggiunto quella che gli esperti del HMI chiamano "coerenza cardiaca", uno stato dove le interazioni tra cuore e cervello, mente, emozioni e sistema nervoso stanno operando in sincrono e in cooperazione energetica.

La coerenza cardiaca avviene quando il ritmo cardiaco produce un *pattern* fatto di un'onda armonica. Quando si sperimentano emozioni positive in maniera sincera, come

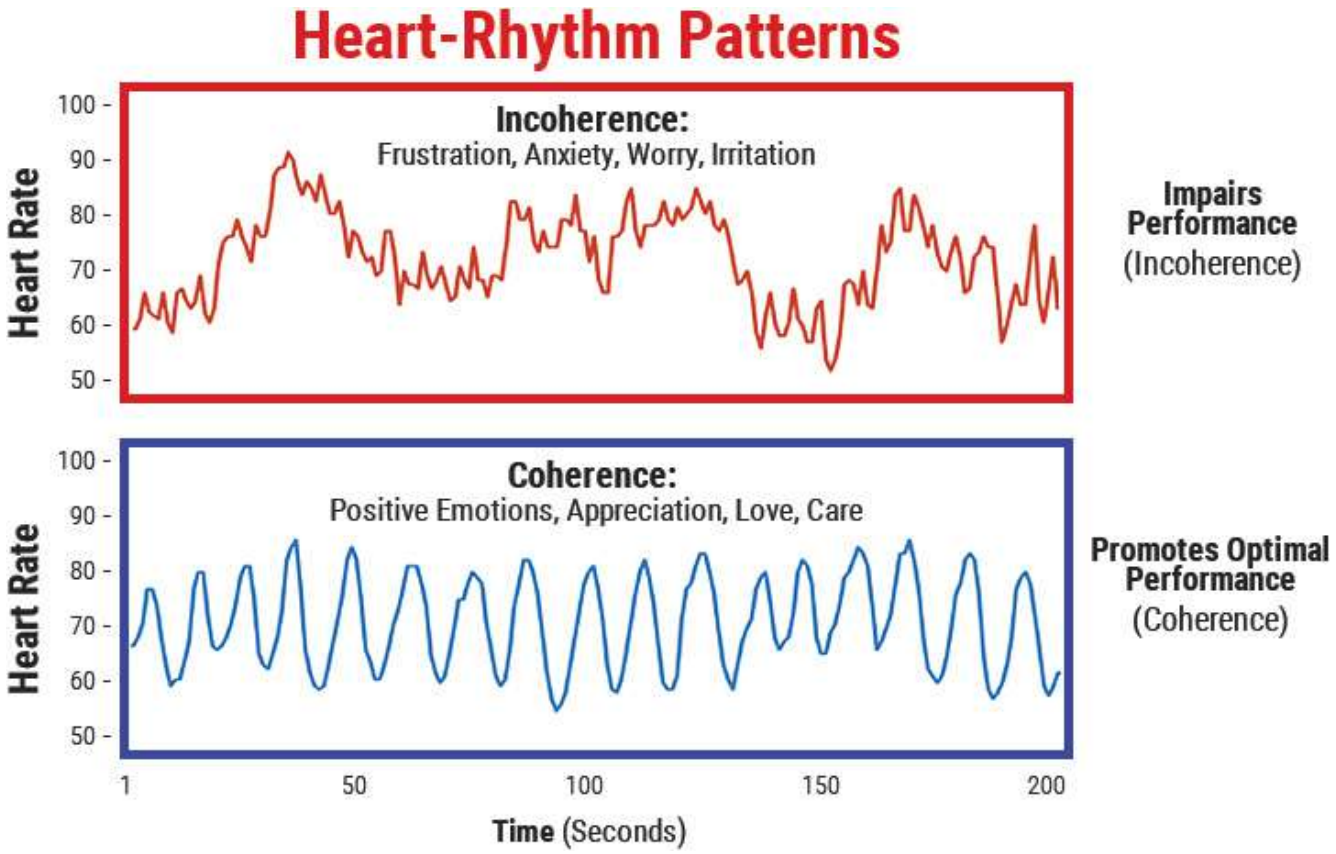


Figura 2. Coerenza e in-coerenza cardiaca

il prendersi cura, la compassione, l'amorevolezza, l'apprezzamento, la gentilezza per qualcuno o qualcosa, il ritmo cardiaco diventa coerente e comunica questo schema armonico al cervello e a tutto il corpo.
Quindi un buono stato emotivo manterrà un'ottima coerenza cardiaca, mentre stati emotivi concentrati sulla rabbia, l'ansia, la tristezza, renderanno l'HRV (*heart rate variability*) poco equilibrato e disomogeneo (figura 2).

Stabilità emozionale e coerenza interspecifica

Le ricerche condotte dal HMI suggeriscono che quando una persona è in uno stato fisiologicamente coerente mostra una maggiore sensibilità nel registrare i segnali elettromagnetici e gli schemi di informazione codificati nei campi irradiati dal cuore degli altri. A questo punto potrebbe venire spontaneo chiedersi se corriamo il rischio di diventare più vulnerabili alla potenziale influenza negativa di schemi incoerenti irradiati da coloro che ci circondano. In realtà, è vero il contrario. Quando siamo in grado di mantenere la modalità di coerenza fisiologica, siamo anche più stabili internamente e quindi meno vulnerabili ad essere influenzati negativamente dai campi emanati dagli altri.
È fondamentale tenere presente una realtà: non è solo il cuore umano ad avere questi "superpoteri". Tutte le caratteristiche descritte finora valgono infatti per il cuore di ogni essere vivente. Nell'esempio riportato nelle figure seguenti, notiamo come un ragazzo ed il suo cane, nell'amorevole interazione reciproca, entrino in uno stato di coerenza (io l'ho sempre sperimentato con i miei gatti, ancor prima di poter dare un nome a questo stato psicofisico…). Questi dati sono stati ottenuti utilizzando registratori ECG ambulatoriali montati sia su Josh, un ragazzino, sia su Mabel, il suo cane. Quando Josh è entrato nella stanza in cui Mabel stava aspettando e ha provato consapevolmente sentimenti di amore e cura nei confronti del suo animale domestico, i suoi ritmi cardiaci sono diventati più coerenti e questo cambiamento sembra aver influenzato i ritmi cardiaci di Mabel, che sono passati a un ritmo più coerente.
Si comprende quindi che, in una logica di interazione costante tra noi e il tutto, il campo elettromagnetico cardiaco dipende dalle nostre emozioni e dai nostri pensieri, quindi una buona centratura emotiva potrà creare una risonanza positiva e coerente percepibile da persone e animali presenti nel raggio di comunicazione del nostro campo. E vice-

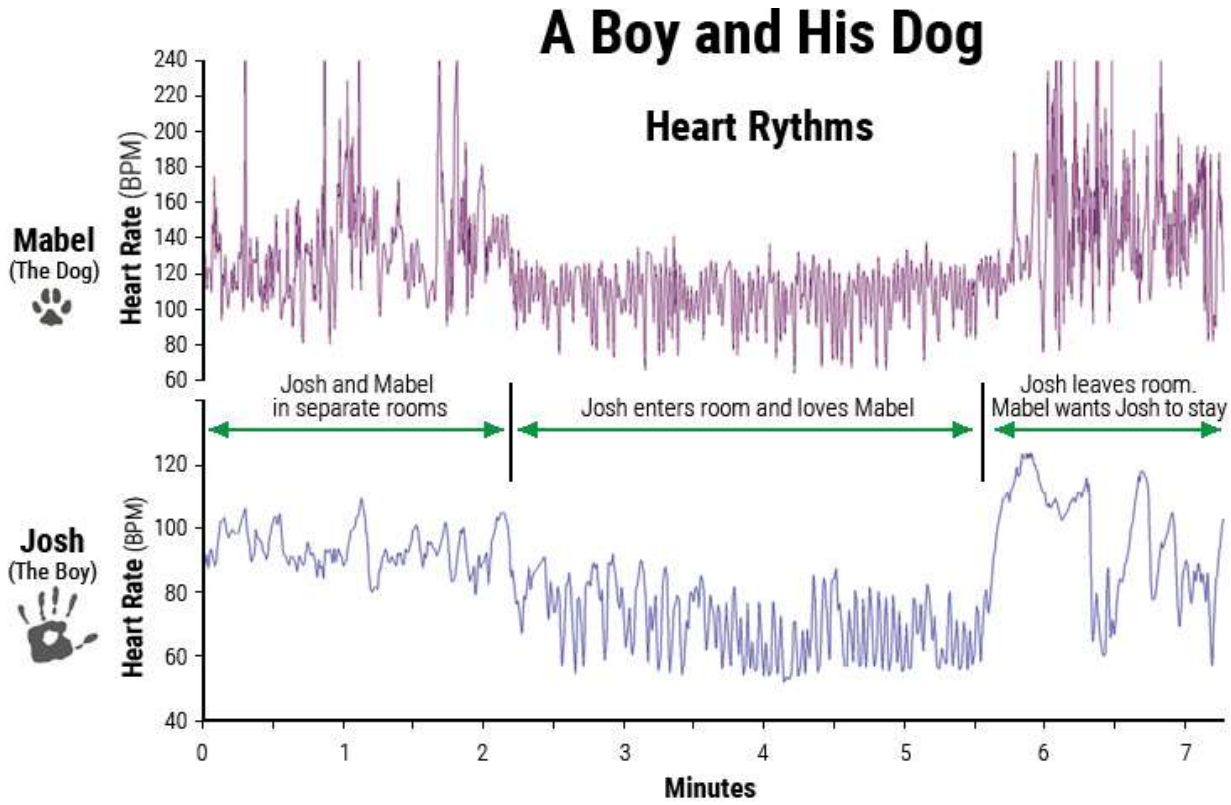


Figura 3. Schemi del ritmo cardiaco di un ragazzo e del suo cane.

versa. Trasmettiamo e riceviamo. Consapevolmente o meno…
I ricercatori del HMI si spingono ancora più in là, immaginando una coerenza cardiaca che da personale cresca nel suo raggio d'azione fino ad includere la sfera sociale e successivamente anche una forma di coerenza globale, tecnologica e scientifica. Certo è che se ci allenassimo tutti in questa direzione di certo saremmo presto in grado di vedere drastici cambiamenti nei diversi livelli della nostra complessa realtà. Non voglio lanciarmi ora in una forma di "coerenza utopica", perché la ricerca non termina qui, prosegue.

L'attività cardiovascolare e le emozioni

Nel complesso ambito delle emozioni, che ruolo gioca il nostro cuore? Non mancano le sorprese. Una ricerca pubblicata a fine maggio 2022 (Candia-Rivera D. at al., 2022) ribalta il ruolo principale da sempre conferito al cervello. Il percorso delle emozioni parte dal cuore, solo successivamente l'impulso raggiunge il cervello. Questo trova evidenza scientifica nello studio dei bioingegneri dell'Università di Pisa in collaborazione con l'Università di Padova e *l'University of California Irvine*, pubblicato sulla rivista *Proceedings of the National Academy of Science of the USA*.
Viene analizzato il meccanismo che ci porta a provare una specifica emozione e che trova nel cuore la sua radice, non nel cervello. I ricercatori hanno scoperto che nei primi secondi lo stimolo modifica l'attività cardiaca, che a sua volta induce e modula una specifica risposta della corteccia.
"Se escludiamo alcune teorie proposte agli inizi del secolo scorso, fino ad ora l'attività cardiovascolare è stata vista come un semplice supporto metabolico a sostegno del cervello. E solo il cervello sarebbe la sede dei processi biologici responsabili dell'esperienza emotiva cosciente – Noi abbiamo invece evidenze del fatto che l'attività cardiovascolare gioca un ruolo causale nell'iniziare e nel sentire una specifica emozione, e precede temporalmente l'attivazione dei neuroni della corteccia cerebrale" (Gaetano Valenza, docente di Bioingegneria al Dipartimento di Ingegneria dell'Informazione dell'Università di Pisa e ricercatore al Centro "E. Piaggio")
Non è questa la sede per analizzare le importanti conseguenze che questa scoperta ha e avrà a livello clinico nell'ambito di condizioni quali, per esempio, i disturbi d'ansia e i disturbi depressivi, ma possiamo considerarlo come l'ennesimo tassello che conferma la centralità e l'importanza del cuore, inteso come organo e come manifestazione di qualità positive, nella modulazione dei diversi aspetti della nostra esperienza come esseri viventi (figura 4).

Figura 4. Comunicazione tra cuore e cervello

La consapevolezza dell'immensa attività cardiaca è consapevolezza del suo interessere con tutte le altre strutture del nostro organismo, in un'ottica di costante integrazione che coinvolge sempre anche i campi elettromagnetici cardiaci altrui. Tutto influenza tutto. Assumersi la responsabilità di questo significa continuare a praticare ed allenare le nostre qualità positive, per mantenere una stabilità emotiva - oggi più importante che mai - e provare ad influenzare armonicamente il nostro intorno per innescare cambiamenti in senso evolutivo.

Rileggere l'insegnamento di Guruji

Iyengar ha fatto innumerevoli riferimenti al cuore nei suoi insegnamenti e scritti. Tra i molti riferimenti puntuali possibili, desidero riportare alcune espressioni tratte da una intervista del 1982 (B.K.S. Iyengar, 1982 [2008]).

Una volta chiesero a Guruji perché parlava del diaframma come di un luogo di mediazione tra il corpo fisico e il Sé. Iyengar rispose che è normale contrarre il plesso solare (la zona dell'ombelico) quando ci si trova depressi e angosciati. Questo avviene perché il diaframma non è libero. Il diaframma è un organo fisico, ma ha un potere enorme sullo stato mentale. Perché le persone soffrono di stress e depressione? Perché non c'è elasticità nel diaframma, la tensione lo rende rigido. La tensione viene anche dallo stato competitivo che origina nel cervello: "Devo assolutamente riuscire in questo". Ma senza ammorbidire il diaframma con *āsana* e *prāṇāyāma*, nessun obbiettivo dato dal cervello potrà essere raggiunto. Il diaframma è il mezzo con cui ci si avvicina al Sé.
La mente si trova dappertutto, l'intelletto (la capacità di elaborare) si trova nel cervello. L'intelligenza emozionale si trova nel cuore. Ci sono due tipi di intelligenza, emozionale e intellettuale. Ora l'essere umano intellettualmente ha raggiunto grandi traguardi, ma si tratta di crescita verticale, tecnologica. Pensiamo soltanto con la testa.

Con la pratica di *āsana* e *prāṇāyāma* apriamo il centro emozionale sempre di più, liberando il diaframma, così da liberare l'intelligenza delle emozioni, l'amicizia e la compassione. Se c'è armonia tra cervello e cuore, c'è perfezione. Altrimenti si dirà: "E' una persona intelligente, ma egoista e, alla fine, stupida; non sa stare con i suoi simili". Va coltivata l'intelligenza del cuore e quella della testa va disciplinata. Senza disciplina nel percorso, non si ottiene la libertà. (B.K.S. Iyengar, 1982 [2008])

Come un cerchio che si chiude, si ritorna quindi alla centralità del lavoro sul corpo, inteso come studio, esplorazione, conoscenza. Se non partiamo dal corpo, rischiamo di rimanere invischiati nell'astrazione di discorsi pieni di buoni propositi, ma privi di basi concrete su cui costruire l'azione!
Come insegna B.K.S. Iyengar esplorare in modo sempre più intelligente e minuzioso il corpo e la mente apre spazi infiniti e rende possibile la vera assunzione di responsabilità del senso più ampio della nostra esistenza.

Bibliografia:

Candia-Rivera D., Catrambone V., Thayer, J.F., Gentili C., Valenza G. 2022. *Cardiac sympathetic-vagal activity initiates a functional brain-body response to emotional arousal*, Proceedings of the National Academy of Sciences, vol.119, issue 21.
https://www.pnas.org/doi/abs/10.1073/pnas.2119599119

Hofmann SG, Petrocchi N, Steinberg J, Lin M, Arimitsu K, Kind S, Mendes A, Stangier U., Loving-Kindness Meditation to Target Affect in Mood Disorders: A Proof-of-Concept Study. Evid Based Complement Alternat Med. 2015;2015:269126. doi: 10.1155/2015/269126. Epub 2015 Jun 1. PMID: 26136807; PMCID: PMC4468348.

B.K.S. Iyengar 2006. *Light on Life: The Yoga Journey to Wholeness, Inner Peace, and Ultimate Freedom.*

B.K.S. Iyengar, *The search of alignement led me to experience the inner mind*, Yoga Journal, 1982, in Astagala Yogamala, 4, 2008, pp. 82-87)

Nair S, Sagar M, Sollers J 3rd, Consedine N, Broadbent E. *Do slumped and upright postures affect stress responses? A randomized trial.* Health Psychol. 2015 Jun;34(6):632-41. doi: 10.1037/hea0000146. Epub 2014 Sep 15. PMID: 25222091.

Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Whitfield, T. H., Owen, L., Johnston, J., Silveri, M. M., Gensler, M., Faulkner, C. L., Mann, C., Wixted, M., Hernon, A. M., Nyer, M. B., Brown, E., & Jensen, J. E. 2017. *Treatment of Major Depressive Disorder with Iyengar Yoga and Coherent Breathing: A Randomized Controlled Dosing Study.* Alternative & complementary therapies : a new bimonthly publication for health care practitioners, 23(6), 236–243. https://doi.org/10.1089/act.2017.29134.ccs

Veenstra L, Schneider IK, Koole SL. *Embodied mood regulation: the impact of body posture on mood recovery, negative thoughts, and mood-congruent recall.* Cogn Emot. 2017 Nov;31(7):1361-1376. doi: 10.1080/02699931.2016.1225003. Epub 2016 Sep 14. PMID: 27626675.
https://www.heartmath.org/heart-coherence/

Riferimenti immagini:

https://www.heartmath.org

©Associazione Iyengar Yoga Italia

(AIYI), settembre 2022

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

Presidente
Monica Calvetti

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda, Adriana Calò

Progetto grafico
Antonella De Carolis

Impaginazione
Luisa Tritone

clicca qui per tornare al sommario

Sadhana BLOG
ASSOCIAZIONE IYENGAR YOGA ITALIA
nº 14
anno 2022

Yogānuśāsanam

di Abhijata Iyengar

Prima lezione (15 dicembre 2021)

A cura di Gabriella Giubilaro e Emanuela Zanda

Non è la stessa cosa fare lezione *on line* e in presenza, manca la scintilla della vicinanza fisica. Ma è tuttavia un modo per rimanere in contatto. Sono grata a Patañjali, a tutti i maestri, a Guruji…e sono anche grata alla tecnologia che ci permette questo collegamento. Siamo insieme e la vita deve proseguire.

Rimanete seduti per l'invocazione, a terra o anche su una sedia se necessario. Incrociate le dita, estendete le braccia e generate apertura nel corpo. Muovete le scapole profondamente all'interno e sollevate lo sterno. Verificate la stabilità dei piedi, delle gambe, degli ischi, della colonna.

Adho mukha virāsana,
adho mukha śvānāsana,
tadāsana,
ūrdhva hastāsana,
ūrdhva badangulliāsana

Prima faremo posizioni in piedi, in modo che tutti siano a loro agio nella pratica.

Utthita hasta pādāsana,
pārśva hasta pādāsana (figura 1),
utthita trikoṇāsana. Rimanete al centro del tallone, non sulla pianta del piede. Con il peso al centro del tallone, se possibile toccate il pavimento. Più premete il tallone giù, più la colonna si estende.

Utthita pārśvakonāsana. Ruotare a destra. La natica destra deve essere più bassa del ginocchio destro. Ruotare l'addome, lo stomaco, il torace. Peso sul tallone destro, non sulla pianta del piede, non sulla mano. Estendete il piede dal tallone all'arco. Sollevare il piede destro per portare peso sul tallone, senza sollevare la natica.

Figura 1. ***Pārśva hasta pādāsana***

Tadāsana. Piedi uniti, spalle giù, trapezi giù.

Ardha chandrāsana. Al muro o con supporto se necessario. Natica destra in dentro, ruotare l'addome, il bacino e il torace. Scapola destra in dentro. Aprire le dita dei piedi ed estendere il lato interno della gamba sollevata.

Ci sono almeno tre gruppi di persone qui, ovvero persone che praticano *yoga* per tre motivi: desiderano mantenere la salute, oppure riprendersi dopo qualche problema, oppure evitare i problemi futuri. Se siete qui, è perché avete sperimentato che funziona. Dopo la lezione vi sentite contenti, leggeri, il dolore è qualcosa di più accettabile. Lo *yoga* ha portato un cambiamento chimico nel corpo e l'equilibrio tra corpo e mente si ottiene dalla pratica.

Utthita trikoṇāsana. Dalla caviglia destra, estendete su (la rotula e il quadricipite). Il lato destro della colonna deve essere concavo, cioè andare all'interno del corpo. Se non lo è, portare la mano sulla tibia destra e, premendo il tallone sinistro, estendere la colonna in una linea unica, dal coccige alla testa. Create spazio tra il tallone e l'arco (trasversale) del piede. Potete scendere sino a quando sentite che la colonna si mantiene concava.

Utthita pārśvakonāsana. Sollevate il piede, dall'arco alle dita, rimanete sul tallone. Portate la mano sinistra al bacino (figura 2). La colonna all'interno del corpo. Le lombari devono andare verso le dorsali. Allungare dall'area lombare verso il torace, allungare le dita. Come nella posizione precedente, mantenendo la rotazione del corpo, portare la mano al bacino; poi, mantenendo il bacino assolutamente stabile, estendere il braccio su. Il lato del corpo deve essere rivolto al soffitto.

Tutte queste correzioni si riferiscono al corpo, ma le correzioni sono un modo per trasformare il vostro essere perché il corpo e la mente devono essere coordinate nell'esecuzione degli *āsana*. Non negate l'importanza del corpo se cercate la spiritualità. Lavorando sull' *āsana*, non lavorate solo per il corpo. Veniamo dalla terra, torniamo alla terra, quando pratichiamo gli *āsana* lavoriamo con gli elementi della natura: energia, resilienza, stabilità ed estraiamo dalla terra queste caratteristiche.

Figura 2. ***Utthita pārśvakonāsana***

Utthita pārśvakonāsana.

Uttānāsana per recuperare

E'necessaria la collaborazione tra corpo e mente. Pensiamo che l'intelligenza sia esclusivamente nel cervello ma con lo *yoga* impariamo che l'intelligenza è diffusa in tutto il corpo.

Consapevolezza e sensibilità sono diventati ora termini molto utilizzati. All'inizio, negli anni '70 del secolo scorso, non usavamo termini che si riferivano alla filosofia e alla religione mentre ora queste parole sono di moda. Ai tempi Guruji ha dovuto sviluppare un linguaggio completamente nuovo, parlare in un primo tempo di *āsana* per la salute fisica, poi di *āsana* per la spiritualità.

Ardha chandrāsana. Eseguite dei movimenti, da *pārśva hasta padāsana* a *ardha chandrāsana.* Ripetete 3, 4, 5, 6 volte, andate su e giù. Anche al muro se necessario. Poi a sinistra. Questo movimento vi stimola, ma voi avete bisogno di AZIONE non di movimento. Provate altri *āsana*, ad esempio l'equilibrio sulle mani, su e giù, su e giù. Vedete se potete comprendere la differenza tra movimento e azione.

La gamba sollevata deve essere molto pesante, estendete dall'inguine all'interno del tallone, quindi ruotate il bacino e l'addome (figura 3). L'azione è qualcosa che dovete mettere in ogni *āsana* che fate. L'azione è movimento consapevole e serve non soltanto per praticare gli *āsana*, ma per i vostri progetti, gli amici, la famiglia, il lavoro ecc. Se dico "saluti al sole" qualcuno si sentirà stimolato, qualcun altro frustrato. Questo è movimento.

Ora, nel piede sollevato, l'interno della caviglia deve rimanere stabile, pesante e con quel punto fisso aprite il corpo, non sollevate la gamba posteriore, ma estendete il lato interno. Estendete il braccio verso l'alto. Questo è *ardha chandrāsana* con l'azione. Il movimento consapevole è azione consapevole e vale per tutto quello che si fa, famiglia, lavoro…ci deve sempre essere.

Figura 3. Fase intermedia in *ardha chandrāsana*

Adho mukha śvānāsana. Gli *āsana* possono iniziare ad insegnarci come trasformare il movimento in azione. Il movimento è stimolante per il corpo, ma l'azione è stimolante per la mente. Molte volte capita nella vita di affrontare qualcosa di inatteso, come ora il covid. Se siete sorpresi nel movimento è difficile adattarsi, ma se è coinvolta l'azione, allora l'intelligenza vi dirà cosa fare.

Da ***ūrdhva hastāsana* a *uttānāsana***, 6 volte, questo è movimento, non è necessario pensare, usare l'intelligenza. Ma se rimanete in *ūrdhva hastāsana* e sollevate le rotule mentre andate su e giù, il vostro ritmo diventa subito diverso. E se tenete

le creste iliache su, lontano dalle gambe, mentre andate su e giù, il movimento diventa azione. Normalmente siamo presi dal flusso dei nostri pensieri, *vṛtti-sārūpyam itaratra* (*YS*, I, 4), ma lo *yoga* è proprio il fermare il flusso dei pensieri.

Se dite ad un bambino di non toccare, il bambino vorrà toccare. La nostra intelligenza è uguale: si muove con il movimento. Ora il Covid sta cercando di spiegarci che dobbiamo essere resilienti. Ma ci vuole tempo. E'una situazione difficile e dobbiamo mantenere la nostra pratica di *āsana*.

Viśvāmitrāsana. Da *adho mukha śvānāsana* sollevare un piede, lo potete tenere con la mano (figura 4). Oppure da *utthita pārśva konāsana*, il braccio davanti al ginocchio, poi l'altra mano sotto il piede, poi il piede su.

Figura 4. Fase intermedia in *viśvāmitrāsana*

Ora, ***bujapīdāsana*** e ***vasiṣṭhāsana.*** Ruotare da adho *mukha śvānāsana* a *vasiṣṭhāsana* (figura 5). Quindi, equilibrio sulle mani.

Ci aspettavamo il covid? No. Ci aspettavamo che il covid sarebbe durato così a lungo? No. Dobbiamo accettare la situazione. Siamo qui perché amiamo lo *yoga*, siamo vivi. Azione sul movimento.

Figura 5. *Vasiṣṭhāsana*

L'intelligenza non ci spiega che cosa fare ma che cosa deve essere fatto. Gli *āsana* sono un mezzo potente per comprendere che non dobbiamo lasciarci trascinare dal movimento ma dall'azione, il movimento con l'intelligenza.

Upaviṣṭha koṇāsana. Quello che pensate dipende da ciò che state attraversando. Non c'è un'altra parola sinonimo di *citta*. *Citta* è mente, più intelligenza, più ego. Se state bene, dite che è magnifico, se non state bene sperate che Abhijata finisca in fretta. Tutta la vita siamo trascinati da queste forze.

Parivṛtta upaviṣṭha konāsana,

pārśva upaviṣṭha konāsana. Sollevare lo sterno. Portare il rene sinistro in avanti, lontano dalla colonna. Dal punto di vista di chi esegue il movimento, state ruotando. Ma oggettivamente, il mio sterno sta ruotando mentre sto portando la punta superiore dello sterno su.

La tecnica degli *āsana* aiuta a fermare i comandi che vengono dalla mente e dall'ego. E'un cambiamento di prospettiva: non, cosa sto facendo? Ma, cosa sta facen-

do questa parte del mio corpo? La percezione è un mezzo potente. Azione, sensazione, percezione.

Prima di tutto azione, esagerate! Non date il tempo alla mente di giudicare.

Intelligenza, percezione, interpretazione, queste sono le cose di cui c'è bisogno nella vita, lo *yoga* insegna a vedere correttamente la situazione e prendere le decisioni, che azioni fare.

Parivṛtta trikoṇāsana. Ruotate, ruotate, mostrate l'area dello sterno, le scapole in dentro. Che cosa è la consapevolezza? C'è molto da imparare semplicemente con una torsione del corpo.

Prasārita padottānāsana. Dovete analizzare. Occorre sincronizzare l'azione e l'analisi.

Figura 6. ***Vajarāsana***

Vajarāsana. Sedete sui talloni con i piedi uniti se le gambe sono stanche (figura 6). Se vi osservate molto vi potete sentire esausti, ma anche trascurare le proprie sensazioni non va bene. Guardatevi con obbiettività.

Setubandha Sarvāngāsana con il mattone, oppure con il bolster. Non c'è un modo solo di fare la posizione. Studiate e decidete il modo giusto per voi ora. I principianti devono stirare le gambe, come in una posizione in piedi, tenere il tappetino e stirare. Ora riportare le gambe vicino e ripetere. In *setubandha* occorre stirare le gambe, osservare il torace, riuscite a ruotare le cosce in dentro? Potete mettere i piedi uniti se non c'è dolore alla schiena o il ciclo. Ci sono tantissime possibilità con i supporti, scegliere è un esercizio per la mente.

Ora mettere i palmi delle mani guardando verso l'interno, poi verso l'alto, intrecciare le dita, cambiare intreccio. Tutto quello che lavora nel corpo cambia l'attitudine della mente.

Non c'è una sola maniera di fare le cose. Se siete aperti siete studenti, principianti; **ma quando dite, lo so già, avete smesso di imparare.**

Ora le persone con il bolster ruotano di lato, gli altri tolgono il mattone. Non stirate subito le gambe, la schiena si deve rilassare.

Śavāsana. Per concludere, abbiamo bisogno di resilienza in questa vita e quello che facciamo ora deciderà come andranno le cose in futuro. Spero che gli ultimi 90 minuti vi abbiano dato un'idea di come lo *yoga* può aiutare a guidare la vostra sensibilità.

Referenze immagini:
Hanno collaborato per le immagini per l'archivio AIYI:
Franca Grassone, Dario Ferrero Merlino, Adriana Calò, Emanuela Zanda.

ASSOCIAZIONE
IYENGAR YOGA
ITALIA

© Associazione Iyengar Yoga Italia (AIYI), settembre 2022

Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it

Presidente
Monica Calvetti

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda, Adriana Calò

Progetto grafico
Antonella De Carolis

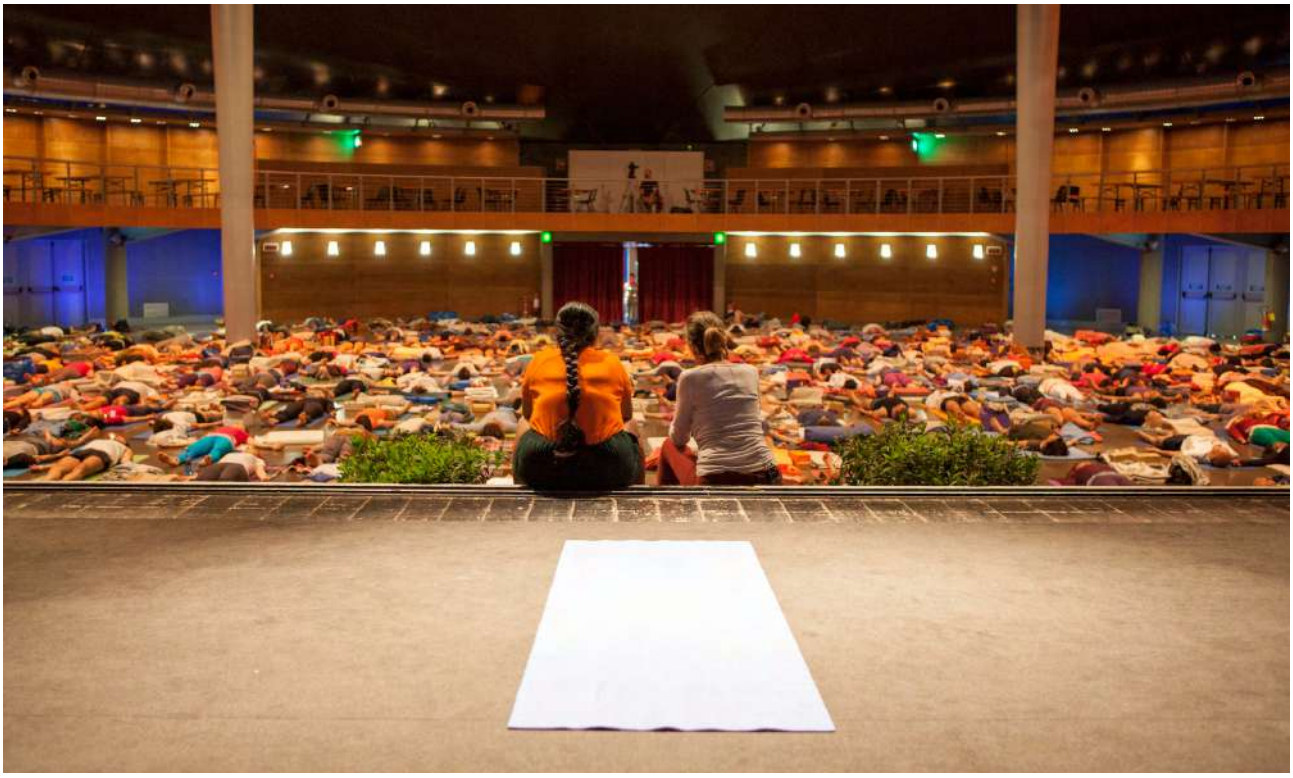
Impaginazione
Luisa Tritone

clicca qui per tornare
al sommario

Sadhana BLOG
nº 15
anno 2022

Yogānuśāsanam

di Abhijata Iyengar



Seconda lezione (16 dicembre 2021)

A cura di Adriana Calò

Sukhāsana. La vostra pratica odierna non deve danneggiare la pratica di domani. Sentire un po' di dolore va anche bene, ma se sentite l'esigenza di modificare la pratica potete farlo.

Ricordate l'importanza di cambiare l'incrocio delle gambe, potreste stare scomodi, ma imparate a star comodi in una posizione scomoda.

Lo sterno si deve sostenere da solo. Tenete le mani in appoggio per aiutarvi a sollevarlo, le mani possono essere un supporto, sollevate lo sterno dal basso verso l'altro. Mantenete lo sterno sollevato e unite i palmi delle mani. Ci sono tanti *tāḍāsana* da fare nel corpo: lo sterno, l'ombelico, il cinto pelvico (*pelvic rim*), la cassa toracica, i lati del tronco, le costole.

La regione della testa non deve avere stress. Quando qualcuno è molto stressato cosa dite? Gli tenete le spalle e lo invitate a rilassarsi, dicendogli che va tutto bene, perché tendiamo ad accumulare tensione nelle spalle, vicino al collo. Stress mentale e stress fisico sono interdipendenti, non si può dire quale viene prima, così come non

possiamo dire se è nato prima l'uovo o la gallina. Se questa regione delle spalle vicino al collo è tesa, ci sarà tensione nella mente, e allo stesso tempo se c'è tensione nella mente ci sarà tensione in quella parte del corpo.

Gola rilassata. Anche cercare di fare bene una cosa è stress, stare a sentire l'insegnante è uno stress. Rilassate.

Dobbiamo essere in uno stato di allerta, ma allo stesso tempo rilassati.

Chiudete gli occhi. Occhi verso lo sterno, ma sterno su (figura 1).

Fate qualche ciclo di respirazione mentre mantenete questa posizione, e vedete come osservare il respiro sia rilassante e rinvigorente.

Facciamo l'invocazione.

Figura 1. Invocazione in *sukhāsana*

Adho mukha virāsana. Qualcuno potrebbe avere qualche doloretto per la pratica di ieri. Quindi potete adattare la pratica alle vostre esigenze: potete tenere a testa in appoggio e le braccia piegate oppure potete estendere le braccia e i lati del tronco.

Adho mukha śvānāsana. Continuate a spingere la parte frontale delle cosce indietro.

Tāḍāsana. Piedi e caviglie uniti, braccia giù. Nei workshop c'è un certo schema per riuscire a coprire tutti gli *āsana*, ma la pratica delle posizioni in piedi deve essere regolare, soprattutto per i principianti, anche senza stare a lungo. Braccia allungate, dita delle mani allungate, rotule su.

Trikoṇāsana (a destra). Lato destro del tronco lungo. Estendete tutta la parte anteriore, tutta la parte destra della colonna si allunga verso la testa. Gambe stabili (*firm*). Natica destra in dentro, spingete indietro la coscia sinistra. Le vertebre della parte alta della schiena sempre più in dentro. Immaginate l'effetto che fa il mattone per il coccige in *setubhanda*: immaginate che ci sia un mattone per quelle vertebre con la stessa funzione.

In maniera particolare quando c'è dolenzia bisogna creare allungamento nel corpo.

A sinistra. Spingete la parte frontale della gamba posteriore indietro, questo aiuta nel caso ci fossero dolori per la pratica di ieri. La natica sinistra in dentro e ruotate il tronco. Spalle e testa indietro. La scapola sinistra in dentro, le vertebre toraciche in dentro, come se potessero entrare in contatto con lo sterno, allungate la parte anteriore della colonna, allungate tutto il lato sinistro del tronco, l'ascella sinistra lontana dalla radice della coscia sinistra. La radice della coscia sinistra si avvicina alla coscia interna sinistra. Natica sinistra indentro, dall'osso pubico allungate fino alla testa.

Adho mukha śvānāsana.

Molti mettono poco spazio tra mani e piedi perché vogliono portare i talloni giù.

Lo spazio deve essere tale che la parte frontale delle cosce si allontani dall'addome.

Se camminate troppo indietro non sarete in grado di controllare le cosce.

La distanza quindi deve essere né troppa né troppo poca. Tutti dovete allargare il retro delle cosce. Sapete cosa significa?

Figura 2. Danḍāsana allungando la parte posteriore delle gambe

Sedetevi in *Danḍāsana*.

Danḍāsana. C'è uno spazio tra le ginocchia ed il pavimento, tra il retro delle caviglie (*hinges*) ed il pavimento. Mettete un supporto (mattone) sotto i talloni, a meno che non abbiate un'iperestensione delle ginocchia (figura 2). Tutta la pelle della parte posteriore delle gambe si deve allargare. Parte frontale delle cosce verso il basso. Tirate su quadricipiti e rotule. Premete. Questo deve avvenire anche nelle posizioni in piedi. Occorre allargare ed allungare il retro delle gambe e delle ginocchia. Questo toglierà la fatica di ieri.

Adho mukha śvānāsana. Ora voglio che ripetiate questo lavoro delle gambe: allungate e allargate tutto il retro delle gambe. Lasciate che il cervello controlli se c'è una piena estensione, cosa stanno facendo le ginocchia, i piedi: un dialogo tra il corpo ed il cervello.

Tāḍāsana.

Pārsvakoṇāsana. Le donne con il ciclo normale lo fanno al muro e lo tengono poco. Se il ciclo non è normale fate le posizioni supine o gli allunghi in avanti. Chi ha problemi di pressione oculare, o problemi cardiaci tiene la mano superiore sulla vita. Vi ripeto ciò che ho detto per l'invocazione: la pratica di oggi non deve danneggiare la pratica di domani. Non fate troppo.

A destra. Prima braccio perpendicolare al pavimento, vertebre in dentro. *Left leg buttock to the hee*l: Gamba sinistra, natica verso il tallone. *Left arm*: estendete non dall'ascella ma dalla scapola. La scapola destra in dentro, mentre create l'allungo a partire dalla scapola sinistra. Il braccio sinistro si estende fino alle dita. Inspirate e venite su.

La pratica di oggi non deve danneggiare la pratica di domani. Non fate troppo.

A sinistra. Chi ha bisogno di riprendere il respiro lo faccia. La scapola sinistra in dentro. Prima estendete perpendicolare il braccio in alto. Ruotate il torace, lo stomaco, l'addome, il cinto pelvico. La gamba posteriore assolutamente stabile. Il braccio in alto che ora è il vostro braccio destro si deve allungare a partire dalla scapola e dalla parte alta del braccio (*upper arm*). Inspirate e venite su.

Adho mukha śvānāsana. Fate salire le natiche.

Uttanāsana.

Il *pārsvakoṇāsana* che facevate 20 anni fa non è quello di oggi. Ora vi chiedo di rifare la posizione chiedendovi se veramente state facendo quello che è nelle vostre possibilità o se vi state accontentando di quello che riuscite a fare, senza cercare di andare oltre.

Pārśvakoṇāsana dinamico. *Touch and go.* Scendete 6 volte senza rimanere e tornate su. Natica destra più in giù del ginocchio. Torace aperto, sterno su.

Quando si comincia a praticare *yoga* a volta vengono dei dolori, questo vuol dire che i dolori erano lì, dormienti. Ci sono due cose che si possono fare con il dolore: affrontarlo o conviverci per sempre.

Parivṛtta trikoṇāsana. Viene un dolore con la torsione? Che tipo di dolore è? Forse viene dai un legamento stirato, allora la torsione andrebbe evitata. L'*āsana* vi porta al di là dei vostri limiti, ma con cognizione. Non si tratta solo di aprire il corpo, ma di aprire la mente. Ora a sinistra. A partire dalla mano a terra ruotate il tronco, non solo la testa, fino ad avere quasi la parte alta parallela al soffitto (figura 3).

Figura 3. ***Parivṛtta trikoṇāsana.***

Parivṛtta pārśvakoṇāsana. Ruotate completamente il tronco, la schiena, l'addome. La mente si trova di fronte a nuove situazioni e si apre. Aprite lo sterno. Ruotate il retro del tronco.

Uttānāsana.

"Concave back" ***pādāṅguṣṭhāsana.*** Chi non arriva ad afferrare gli alluci separa le gambe. Se non arrivate non afferrate le caviglie usate una cintura. Mento in avanti. Solo se gli alluci premono giù le natiche possono venire avanti. Separate le cosce. Allungate dal cinto pelvico: cosce indietro, cinto pelvico in avanti. Poi espirate ed a partite dalle ascelle vi allungate ed andate giù. Allungatevi, nel retro delle cosce, nel retro delle ginocchia. Venite su.

Pādahastāsana. Qui dovete premere giù i polsi. Estendetevi dalla parte bassa della lombare. Dal sacro fate scendere il retro del tronco (Figura 4).

Adho mukha śvānāsana. Andate velocemente in posizione perché qualcuno potrebbe non essere abituato a fare gli allunghi in avanti.

Un istruttore vi darà solo delle istruzioni, un insegnante vi spiega la materia. In questo processo di farvi aprire gli occhi sulla materia io chiedo cose come "Quale occhio guarda di più in su?". Per esempio, se fate *paścimõttānāsana*, quale mano afferra meglio il piede? Quale parte della schiena scende di più? Quando vi fate queste domande la mente comincia ad aprirsi.

Pādahastāsana. Chiedetevi: quale mano va dentro in misura maggiore? Su quale piede metto più peso? Anche nella versione *concave back* il sacro deve scendere, non deve essere in fuori. Questa osservazione e riflessione può cambiare la vostra personalità. Guruji diceva che *Yoga* è coltivare la mente.

Supta pādāṅguṣṭhāsana 1. Se la gamba superiore non si allunga piegate la gamba a terra. Piegate tutti la gamba terra, avvicinate un po' la gamba e rilasciate (figura 5). Allungare troppo o allungare poco sono entrambi sbagliati.

Figura 4. ***Pādahastāsana.***

Figura 5. *Supta pādāṅguṣṭhāsana 1,* variante con gamba sotto piegata

Patañjali dice: *tato dvandvānabhighātaḥ* (*YS*, II, 48). In questo sutra si parla di libertà dalle dualità. Noi siamo sempre immersi nelle dualità: devo lasciare il lavoro o no? Devo tentare una riconciliazione (per esempio con una persona) o no? Anche io mi sono chiesta: devo iniziare a fare le lezioni online o no?

Come fa la pratica a liberarci dalle dualità? Con la purezza e la sensibilità, è la risposta che ci da Guruji. Attraverso tutti questi strumenti (osservazione, precisione etc.) **la mente si apre e quando c'è apertura, c'è purificazione. Purificazione vuol dire pulizia.**

La pulizia esterna sappiamo tutti cos'è, quella interna ha a che fare con l'apertura della mente. Come possiamo superare la rabbia? Apriamo la mente per vedere l'altro punto di vista. La mente si apre e c'è purificazione.

Triaṅg mukha ekapāda paścimōttānāsana. I lati del tronco in avanti, i lati delle costole, le ascelle in avanti.

Janu śirṣāsana. Chi non arriva a prendere il piede usi la cintura, non afferrate la caviglia perché quando afferrate la caviglia lo sterno va in dentro.

Allungate i lati del diaframma in avanti e premete la gamba sinistra giù. Guruji diceva che se i principianti non riescono ad afferrare il piede non fa niente, ma la gamba in *dandāsana* deve premere giù, perché così la schiena può scendere.

Adho mukha śvanāsana. Non è lo stesso che abbiamo fatto all'inizio della lezione, quindi non può essere sentito nella stessa maniera.

Marīchyāsana 1. Tenete il ginocchio della gamba in *marichyāsana* vicino a voi. Fatevi domande come: le mie ascelle ed il mio sterno stanno andando in avanti? Finora sono stata io a darvi indicazioni, ma ora vi chiedo di essere voi stessi ad interrogarvi su quello che state facendo e vedrete che è totalmente diverso.

La parte bassa della schiena sta salendo (*ascend*)? Se la risposta è no probabilmente dovete mettere più altezza; quindi dovete farvi la domanda, ma anche darvi la risposta.

Adho mukha śvanāsana/Eka pada adho mukha śvanāsana. Quando il corpo si restringe la mente diventa *dull*, il cervello è pesante. Più il corpo si apre, più si apre la porta della percezione. Quando sollevate la gamba e la allungate questo aiuta il corpo ad aprirsi ed evita che il cervello sia pesante (figura 6).

Paścimōttānāsana. Cosce giù. Decollate proprio come fa un aereo a partire dal cinto pelvico. Se premete giù i quadricipiti sentirete un movimento nella pelle della schiena.

Torsione in ***sukhāsana***.

Figura 6. ***Eka pada adho mukha śvanāsana***

Paścimōttānāsana. Dall'osso pubico all'ombelico allungate in avanti. Aprite e allargate lo sterno, ascelle in avanti.

Torsione in ***sukhāsana*** (cambiando l'incrocio delle gambe).

Baddhakoṇāsana. La correzione implica attenzione e quindi siete pronti alla consapevolezza. E quando avete consapevolezza siete pronti ad affrontare la vita. E tutto ciò ci fa capire l'importanza degli insegnamenti di Guruji. Come quando se osserviamo un bambino, il comportamento cambia quando osserviamo il corpo, la mente ed il respiro: cambiano gli schemi.

Bharadvājāsana 1.

Ho fatto *Adho mukha śvanāsana* tra una posizione in avanti e l'altra perchè soprattutto i principianti irrigidiscono la schiena e questo dà una sensazione negativa. (Risposta ad una domanda fatta in chat).

Sarvāngāsana. Occorre riuscire a trovare il *comfort* nel *discomfort*. Per esempio: ho male al collo e allora metto una coperta in più, oppure i gomiti non toccano allora metterò qualcosa sotto. Lo *yoga* ci insegna ad avere perseveranza. Se non si riesce a fare *sarvāngāsana*, si trova il modo di farlo con un supporto, per esempio con la sedia, ma non vi si rinuncia. Allungate verso l'alto dagli inguini, dalle anche.

Halāsana. Camminate lontano da voi, intrecciate le dita dietro, fate salire le scapole, separate i piedi e sollevate cosce, quadricipiti e le ginocchia verso l'alto (figura 7). Forse queste azioni portano un certo dolore, ma ci insegnano anche la tolleranza.

Eka pada sarvāngāsana. Toccare a terra con il piede, anche se l'altra gamba viene avanti, perché a volte occorre fare dei compromessi. Sul tappetino impariamo delle lezioni che ci servono nella vita.

Scegliete una variazione a vostro piacimento tra: ***supta koṇāsana, parśva eka pāda sarvāngāsana*** **o** ***pārśva halāsana.***

Halāsana. Braccia oltre la testa, sollevate una gamba per andare in ***eka pāda sarvāngāsana*** e poi sollevate anche l'altra per ***nirālamba sarvāngāsana.*** Fatelo come un gioco, *"for fun"*, anche questo può far parte dello *yoga*, come avviene nella vita in cui c'è dolore, ma anche divertimento.

Paścimōttānāsana. Per rilasciare la schiena. Se la parte bassa della schiena non si allunga dopo *niralamba sarvāngāsana* può venire mal di schiena; in questo caso è meglio imparare *nirālamba* con gli alluci appoggiati al muro.

Śavāsana.

Gli insegnamenti di Patanjali sono ancora attuali, lo stesso non si può dire per l' *Haṭhapradīpikā*: dove possiamo trovare tutte le condizioni che servono per fare la pratica secondo Svatmarama, per esempio il silenzio assoluto?

Il corpo automaticamente si rilassa ed è molto bello quando il rilassamento avviene da solo. Godetevi questo rilassamento, senza guardare nel video per esempio. Il rilassamento che avviene nel corpo dopo la pratica di *āsana* è unico.

Figura 7. ***Halāsana***

Referenze immagini:
Le fotografie degli *āsana* sono di Adriana Calò, Franca Grassone e Emanuela Zanda per l'archivio AIYI.

ASSOCIAZIONE
IYENGAR YOGA
ITALIA

© Associazione Iyengar Yoga Italia (AIYI), ottobre 2022

Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it

Presidente
Monica Calvetti

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda, Adriana Calò

Progetto grafico
Antonella De Carolis

Impaginazione
Luisa Tritone

clicca qui per tornare
al sommario

Sadhana BLOG
nº 16
anno 2022

Yogānuśāsanam

di Abhijata Iyengar

Terza lezione (17 dicembre 2021)

A cura di Giulia Kadò

Invocazione in ***Sukhāsana***

Allungate la colonna vertebrale verso l'alto, dal sacro alle vertebre cervicali come in *tāḍāsana*, allungate i lati del torace e girate le ascelle dal dietro in avanti. Allungate la parte alta delle braccia verso il basso.
Portate i due lati del collo lontano dallo sterno, inghiottite la saliva per bagnare la gola e portatela indietro. Rilassate il collo. Alzate il torace fino a sentire il peso sulla parte posteriore, ma senza andare indietro o in avanti. Restate con la colonna vertebrale perpendicolare al pavimento.
Chiudete gli occhi, portate l'attenzione alla parte posteriore della testa.

Supta vīrāsana con supporto (in alternativa fate *supta baddha koṇāsana*).

Usate 1 o 2 bolster, o tutti i supporti che vi servono per fare la posizione. Se necessario prendete anche una coperta per la testa. Come *vīrāsana*, questa posizione prepara al *prānāyāma*. Alzate il torace, tenete le spalle lontane dal collo, le braccia oltre la testa e allungate i due lati del collo. Fate pressione sulle cosce per farle scendere e allungate il torace lontano dal bacino. Per attivare il torace, prendete i gomiti con le mani e portate le braccia oltre la testa. Allungate dalle ascelle ai gomiti e fate pressione sulle braccia per portarle verso il basso Si fa questa posizione per allungare la parte anteriore del torace e creare la memoria di questa azione.

Vṛkṣāsana

Piegate la gamba destra, portate il piede alla coscia sinistra e le braccia verso l'alto, mantenendo le mani separate. In posizione, estendete le braccia dalle ascelle alla punta delle dita, estendete le braccia dalle ascelle ai gomiti e dai gomiti alla punta delle dita delle mani. Stabilizzate i gomiti mentre portate il ginocchio destro indietro e la natica destra in dentro.

Da ***tāḍāsana*** portate la gamba destra in ***padmāsana***, tenete il piede con la mano sinistra e allungate il ginocchio e la coscia destra verso il basso. Alzate il torace, il ginocchio destro rivolto verso il pavimento va indietro, la coscia destra si allunga verso il basso mentre la natica destra va in dentro.

Rilassate la coscia come in *baddha koṇāsana,* più la coscia si rilassa, più si può portare il ginocchio indietro. **Osservate i cambiamenti nell'anca e nella natica: memorizzateli.**

Figura 1. ***Utthita ardha padmāsana***

Figura 2. *Ardha chandrāsana*

Ardha chandrāsana (figura 2)

Rivolti verso il muro, dal lato destro. Ritrovate le stesse azioni fatte in *vṛkṣāsana* portando la natica destra in dentro. Ruotate la coscia destra (per portare la natica destra in dentro). Per girare ancora di più la coscia potete girare il piede a terra ancora più in fuori. Mantenete il torace aperto e ruotato verso l'alto, tutto il tronco ruota: torace, stomaco, addome. Tenete la schiena indietro come se fosse una posizione indietro, testa indietro e natica in dentro.
Ritrovate in *ardha chandrāsana* le azioni di *vṛkṣāsana* e il lavoro della gamba piegata in padmāsana.

Vīrabhadrāsana I

Da *tāḍāsana*, andate in *vīrabhadrāsana I* a destra e a sinistra in modo indipendente e veloce.

Tādāsana. Piedi uniti, spalle indietro, braccia allungate verso il basso. Separate i piedi in *utthita hasta padāsana*. Allungate le braccia di lato, i palmi delle mani in linea con le spalle, stabilizzate le scapole verso le costole posteriori, alzate lo sterno, diventate più alti. Portando le scapole in dentro, girate le braccia, i gomiti, la parte alta del braccio, non soltanto i polsi e dopo portate le braccia in *ūrdhva hastāsana*. Sentite che l'estensione inizia dalla parte interna delle ginocchia.

Da *tādāsana* a *vīrabhadrāsana I*: stesse azioni della posizione precedente per allungare le braccia in *vīrabhadrāsana I*. Con le scapole in dentro, allungate la colonna vertebrale verso l'alto: mentre si allungano le braccia, le rotule e l'addome salgono. Girate il piede sinistro in dentro e ruotate il lato destro verso destra: appena l'anca destra gira, riaggiustate le braccia. Le braccia salgono mentre si piega il ginocchio, tenete i gomiti stabili. Allungate dall'addome verso l'alto, concentratevi sulle braccia mentre piegate la gamba destra.
La parte alta e la parte bassa dello sterno sono allineate, le braccia devono portarvi in su ed essere stabili.

Quando uscite dalla posizione, non scuotete le braccia per rilassarle. Mentre pratichiamo gli *āsana*, si creano delle impronte nel corpo. Queste impronte non devono andare perse, quindi dopo aver lavorato così bene per allungare le braccia in *tādāsana*, questo lavoro deve rimanere. Se scuotete le braccia cancellate tutto, le braccia perdono quello che hanno imparato.

Noi mettiamo in compar-ti distinti corpo, respirazione e mente (*āsana*, *prānāyāma* e *dhyāna*) ma dobbiamo capire che quando facciamo una posizione come *vīrabhadrāsana I* dobbiamo portare un'attenzione tale alle braccia da riuscire a percepire diversamente il nostro torace e le costole laterali.

Ci accorgiamo allora che la gabbia toracica ha subito un cambiamento e che il respiro sta cambiando, ovvero che la posizione sta influenzando il respiro e che *vīrabhadrāsana I* può diventare una pratica per il *prānāyāma*. Guruji diceva che ci vogliono anni di pratica degli *āsana* prima di iniziare il *prānāyāma*, questa non era una regola senza fondamento, ma l'attenzione che riusciamo a portare al corpo è essenziale per fa sì che il corpo inizi a prepararsi all'attenzione del respiro.

Figura 3. ***Eka pāda setu bandha sarvāngāsana con il mattone***

Eka pāda setu bandha sarvāngāsana.

La gamba alzata piegata, l'altra gamba a terra allungata come in *tāḍāsana*. Usate il muro per la gamba a terra. Allungate la gamba a terra e ruotatela dall'esterno all'interno: la gamba deve ruotare e allungarsi, spingete la parte posteriore della coscia verso terra come in supta *pādaguṣṭhāsana I.* Dovete allungare la gamba a terra al massimo. Se non riuscite a spingere la gamba verso terra mettete il piede più in alto. (Figura 3)

Vīrbhadrāsana 1

Allungate la gamba dietro e osservate se ora la gamba dietro si allunga di più, se è più stabile e più "intelligente". Allungare le braccia e le gambe è molto importante per la colonna vertebrale, per la pratica degli āsana e per la consapevolezza.

In ogni posizione che facciamo occorre usare la discriminazione e scegliere quale istruzione usare in un determinato momento.

Quando fate *Ūrdhva Dhanurāsana*, se sentite dolore alla schiena è perché la zona lombare è stretta e quindi dovete allargarla, per cui dovete scegliere quale azione, quale istruzione usare per questo fine.
E'questo il discernimento, capire che in quel determinato momento dovete portare le natiche in dentro oppure girare le cosce in fuori, ma questo non significa che dovete farlo sempre.
Se ci servono le lezioni online usiamole, ma non possiamo pensare di sostituire l'insegnamento con la tecnologia, questo è il buon senso (discernimento). Così anche l'uso degli attrezzi. Dobbiamo adoperare gli attrezzi con criterio (discernimento/discriminazione) quando servono, dobbiamo usarli con giudizio in ogni momento della nostra pratica, affinché la pratica di oggi non ci impedisca di praticare domani.

Ūrdhva mukha śvānāsana (Figura 4)

Mettete le mani sui mattoni o su supporti più alti se non potete fare con le mani a terra. Usare tutti i supporti necessari per poter inarcare la schiena. Allungate le braccia e girate la parte alta delle braccia dal davanti indietro.

Figura 4. ***Ūrdhva mukha śvānāsana***

Paśchima baddha hastāsana

Portare le braccia indietro e tenete con le mani i gomiti dietro la schiena. Ruotate la parte alta delle braccia dal davanti verso il dietro, le spalle vanno indietro e il torace viene in avanti. La rotazione delle braccia permette di alzare il torace.

Paśchima namāskarāsana o *gomukhāsana*

In *paśchima namāskarāsana* ruotate le braccia indietro. In *gomukhāsana* il braccio sopra si allunga, il braccio sotto ruota. E la stessa azione che in *ūrdhva mukha śvānāsana* con le braccia tese e con il peso sulle braccia.

Ūrdhva mukha śvānāsana

Guardate in avanti. Ruotate le braccia, girate le spalle, girate la parte alta delle braccia, ruotate il bicipite, ruotate dalle ascelle. Cosce, ginocchia e caviglie verso il basso. Lati del torace più avanti delle braccia. Ripetete: alzando la parte bassa dello sterno verso l'alto, girando la parte alta delle braccia, girando anche le mani in fuori se necessario. Ripetete allungando il collo del piede, mentre i piedi scivolano in avanti anche il torace viene in avanti. Mantenete il torace alto, la parte alta delle braccia ruotate e le spalle verso il basso.

Imparate a coordinare il lavoro del corpo con la mente, è importante per ogni cosa che fate, non soltanto per la pratica degli *āsana.*

Pūrvottānāsana (con le gambe piegate)

Connettete *vīrabhabrāsana I* e *ūrdhva mukha śvānāsana* in *pūrvottānāsana*. Mettete le mani sui mattoni o più alte ancora se necessario.
Da *daṇḍāsana*, piegate le gambe, alzate le natiche dall'esterno e aprite il torace, il centro delle natiche in dentro, le ascelle verso l'alto, le scapole in dentro, poi rimanete con il peso sui talloni e portate la testa indietro.
Ripetete 3 volte.

Ūrdhva Dhanurāsana (figura 5)

In alternativa: *uṣṭrāsana* o *ūrdhva dhanurāsana* con la sedia.
Sdraiati sulla schiena, le mani vicino alle

Figura 5*. Ūrdhva Dhanurāsana*

spalle, andate nella posizione alzando l'esterno delle cosce e il centro delle natiche. Quindi, con il centro delle natiche in dentro e l'esterno delle cosce verso l'alto, alzate i talloni, portate le scapole in dentro, ruotate la parte alta delle braccia. Poi con i talloni alzati e le natiche in alto, muovete il torace avanti indietro 2-3 volte e camminate in dentro con i piedi verso le mani.

Vīrbhabrāsana I

Osservare la trasformazione che è avvenuta nelle natiche, nelle ascelle, nello sterno, nelle gambe. In tutte le parti del corpo c'è stato un progresso nella vostra la pratica di *vīrbhabrāsana I.*

Adho mukha śvānāsana aiuta a sciogliere il dolore nella schiena dovuto a *ūrdhva dhanurāsana* e *urdhva mukha śvānāsana.*

Upaviṣṭha koṇāsana

Separate le cosce. La tecnologia ci ha donato la possibilità di praticare online, ma la pratica online e la tecnologia non possono sostituire il valore dell'insegnante e la pratica in presenza.
Portare le natiche in dentro è diverso dallo stringere i glutei. Nelle posizioni sedute, gli ischi sono separati e spingono verso il basso, mentre le natiche vanno in avanti.

Śīrṣāsana

Alzate le spalle e le scapole, allungate le gambe. Separate le gambe, girate le cosce in dentro, natiche in dentro, allargate il dietro delle cosce e poi riportate i piedi insieme e allungate l'interno delle gambe verso l'alto. Gli inguini devono essere rilassati, se sentite dolore negli inguini interni è perché fate fatica a tenere le gambe in questa posizione.
La pratica di oggi non deve allontanarci dalla nostra pratica di domani: è importante usare i supporti per non fare troppo o non farsi male, è importante usare il senso di discriminazione.

Anche se il corpo lavora tanto ed è totalmente attivo, il viso non lascia trasparire questa fatica.

Adho mukha vīrāsana

Sarvāngāsana o *setu bandhasarvāngāsana*

Sarvāngāsana con le gambe piegate al muro, spingete i piedi al muro per portare le natiche in dentro. Non state troppo a lungo nella posizione, ma risalite più volte.
Sarvāngāsana alzate i lati del torace verso l'alto, le natiche in dentro lontane dalla zona lombare, le mani giù verso le scapole, il collo allungato e gli occhi che guardano verso il torace.
Alzate le scapole, alzate i lati del torace, alzate la schiena.

Śavāsana

Portate le natiche lontane dalla zona lombare, scapole lontane dal collo.
Avete memorizzato l'esperienza delle varie posizioni fatte e ora assimilatele in *śavāsana*: *ūrdhva mukha śvānāsana* ha creato l'esperienza di un maggiore spazio nelle ascelle, *paśchima namāskarāsana / paśchima baddha hastāsana* nella rotazione della parte alta delle braccia. Alzate leggermente il torace come in *pūrvottānāsana*. Ricordate come le scapole sostenevano il torace in *ūrdhva dhanurāsana*, non lo fate ora con la stessa intensità ma portate le scapole in dentro.
Potete osservare che il vostro respiro è cambiato, forse è più lento, ma osservatelo perché di solito non si porta l'attenzione al respiro normale.

Osservate la relazione tra corpo e respiro, tra *āsana* e *prānāyāma*, tra rilassamento e azione. Le nostre cellule assorbono gli effetti di *śavāsana*.

Gli *āsana* guidano il nostro cammino verso il *prānāyāma*, per questa ragione si praticano prima gli *āsana* e poi il *prānāyāma*.

Referenze immagini:

Le fotografie degli *āsana* sono di Giulia Kadò a cura di Nadia Fierravanti per l'archivio AIYI.

ASSOCIAZIONE
IYENGAR YOGA
ITALIA

©Associazione Iyengar Yoga Italia (AIYI), novembre 2022

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

Presidente
Monica Calvetti

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda, Adriana Calò

Progetto grafico
Antonella De Carolis

Impaginazione
Luisa Tritone

clicca qui per tornare
al sommario

Sadhana BLOG
ASSOCIAZIONE IYENGAR YOGA ITALIA
nº 17
anno 2022

Yogānuśāsanam

di Abhijata Iyengar

Quarta lezione (18 dicembre 2021)

A cura di Emanuela Zanda

Guardate esattamente di fronte a voi, non al vostro device, portate i palmi delle mani al centro del torace. Alcune persone tengono le mani troppo in alto, verso il mento, non fatelo. Chiudete gli occhi, fate qualche ciclo di respirazione, rilassate il viso, sopracciglia, occhi.

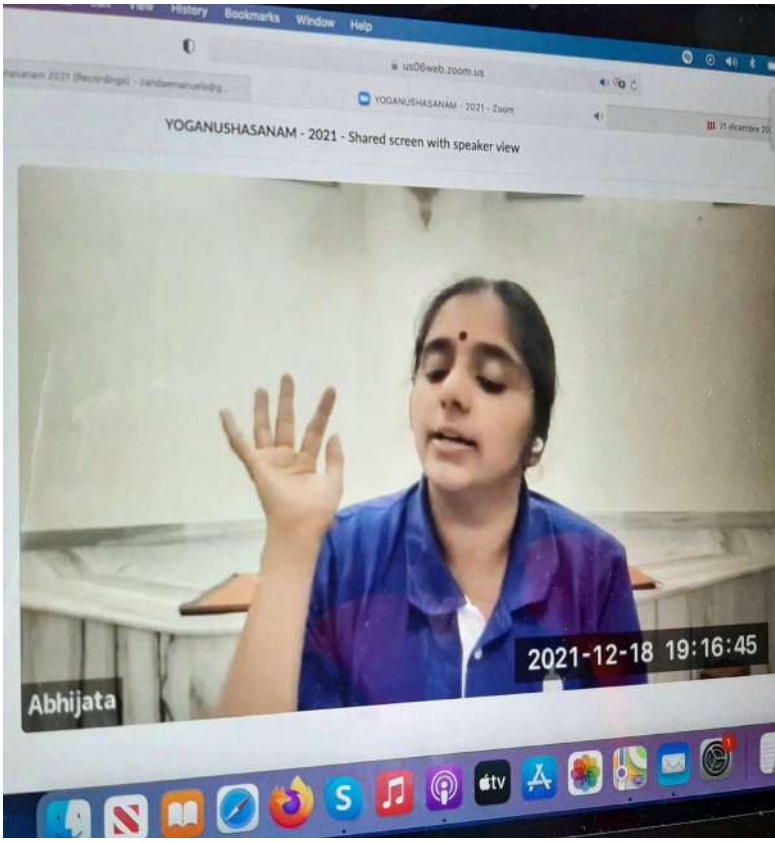
Invocazione

Uttanāsana, allungate i due lati del torace, soprattutto a livello della vita, testa giù. A differenza delle posizioni attive, le posizioni supine, passive, o anche *uttanāsana*, sono "*restorative*" molto importanti soprattutto come preparazione del corpo e della mente al *prāṇāyāma*.

Adhomukha śvānāsana

Alcuni di voi praticano regolarmente *prāṇāyāma*, altri solo qualche volta, altri vorrebbero praticarlo ma non lo fanno, altri non sono interessati per nulla. Ci sono tante persone diverse qui. Bisogna dare una metodologia per imparare il *prāṇāyāma*.

Prima di tutto, bisogna capire che la posizione del corpo influenza il vostro apprendimento del *prāṇāyāma.*



Adhomukha śvānāsana. Iniziate a comprendere una cosa fondamentale per il *prāṇāyāma*: dovete essere in una posizione in cui il corpo non si trovi messo in difficoltà *(not struggling*)

Uttanāsana con i piedi uniti. Per alcuni di voi, questa è una posizione faticosa. Se siete già occupati con il corpo a lottare contro la fatica, non ci può essere energia per lavorare per la mente o per il respiro, come richiesto dal *prāṇāyāma*.

Figura 1. *Chaturanga daṇḍāsana*

Chaturanga daṇḍāsana (figura1)

Le persone con il ciclo non devono fare questo, meglio *ūrdhva mukha śvānāsana*. Osservare il respiro, potete farlo?

Nāvāsana, le donne con il ciclo *paschimottānāsana*. Nemmeno questa è una posizione in cui potete sentirvi comodi per il *prāṇāyāma*

Ūrdhva prasārita pādāsana

Paschimottānāsana piedi uniti

Tolāsana, andata in *padmāsana*, quindi *tolāsana*. Se qualcuno non è in grado, non c'è problema, fate *ūrdhva mukha śvānāsana.* Ora saltate con la gamba destra davanti e andate in *parivṛtta trikoṇāsana.* Potete fare tutti questa posizione?

Adhomukha śvānāsana e poi l'altro lato. Le donne con il ciclo possono rimanere in *pārśvottānāsana*. *Adhomukha śvānāsana* e venite su.

In queste posizioni, c'è impegno, sforzo, fatica. Quindi, per prima cosa lo stato fisico del corpo influenza il respiro e alcune posizioni non sono adatte al *prāṇāyāma.*

Ora farete di nuovo *adhomukha śvānāsana* però con le mani al muro e la testa appoggiata su un bolster o coperta. (Figura 2)
Rilassate la testa. Se pensate di essere più comodi con maggiore altezza sotto le mani, va bene, decidete voi. E se non siete comodi con la testa appoggiata, non fatelo, fate la posizione normale e allungate la colonna. Ora inspirate, portate su la radice delle cosce, sollevate le braccia, espirate, estendete il torace, muovete le ascelle indietro, testa giù. Cosce indietro.

Se dovete cercare qualcosa di molto piccolo, sottile, dovete fare una grande attenzione. Il respiro è qualcosa che non si può vedere. Quindi dovete avere quiete dentro di voi.

Prāṇāyāma significa regolazione del *prānā*. Per controllare, capire, aggiustare, modificare il *prānā* ci vuole un tipo di "penetrazione" del corpo differente. Questa "penetrazione" si prepara con la pratica degli *āsana*, soprattutto con le posizioni in piedi.
Iniziamo a praticare posizioni in piedi sul lato destro. Se avete bisogno del mattone, prendetelo.

Tāḍāsana. Divaricate, mani in vita, ruotate la gamba destra. Muovete la scapola destra dentro il corpo, torace aperto, inspirate ed espirando estendete e andate in *trikoṇāsana*. Di nuovo, con la scapola destra dentro il corpo, ruotate il torace, lo sterno verso sinistra. Da destra a sinistra! E di lì an-

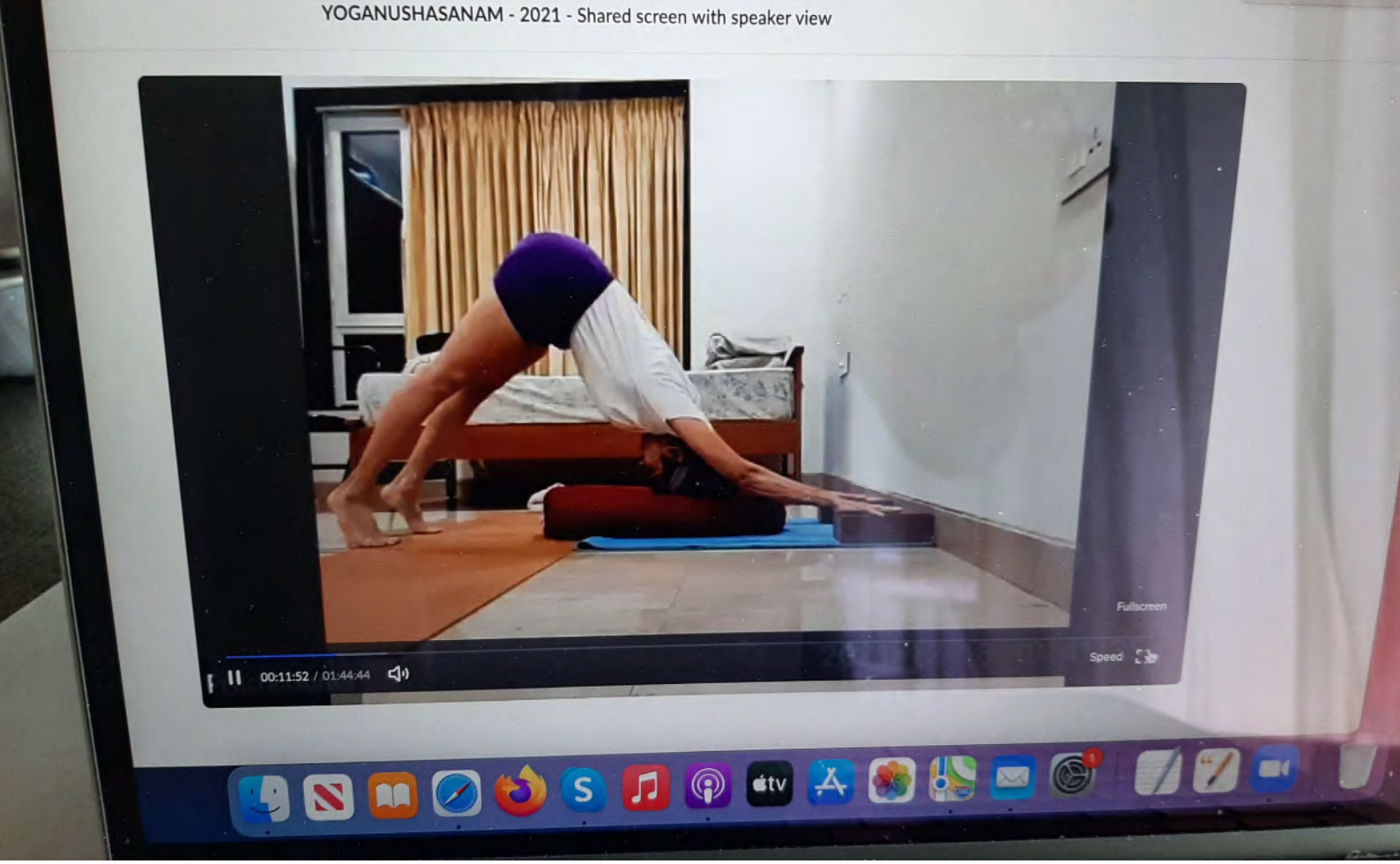


Figura 2. *Adhomukha śvānāsana* con testa e mani in appoggio

date in *pārśvakoṇāsana*, piegate leggermente il braccio sinistro, portate l'omero dentro l'articolazione, stirate il braccio, inspirate ed espirando ruotate il torace! Così siete pronti a ricevere il respiro! *Trikoṇāsana* e su.

Non vi dico di fare *ardha chandrāsana* perché alcuni di voi potrebbero non sentirsi stabili.

Se il corpo non è stabile ed allineato, non è pronto a ricevere il respiro. Per ricevere un ospite preparate la casa. Il respiro è il vostro ospite, lo dovete accogliere. Il corpo deve essere preparato.

Un'altra volta da *trikoṇāsana* a *pārśvakoṇāsana*. Ruotate! Se il bacino crolla, il corpo sente fatica (*struggle*) ed è difficile sentire il respiro. Estendete il braccio, scapola profondamente dentro il corpo e ruotate. Inspirate e venite su.

Tāḍāsana. Incrociate le dita dietro, estendete le braccia dietro, spalle indietro, assorbite (*suck*) le scapole profondamente dentro il corpo. Sentite che il torace è aperto, le clavicole sono aperte.

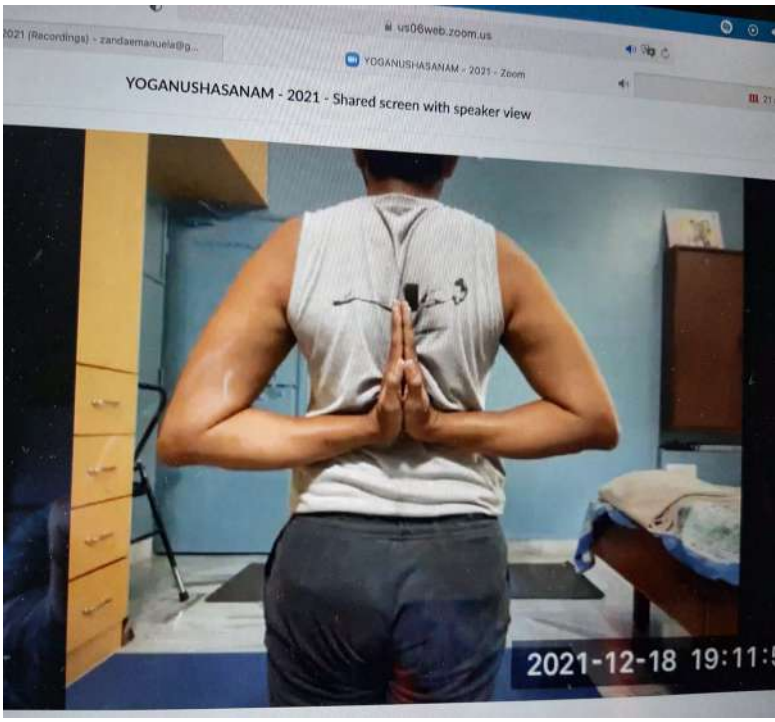


Figura 3. *Paśchima namaskārāsana*

Sollevate il torace muovendo le scapole profondamente in dentro. Quando sentite che i muscoli intercostali cominciano a muoversi vuol dire che il corpo si sta preparando per il *prāṇāyāma*. La preparazione richiede un anno, due anni, tre anni… non è possibile dire, ora voglio imparare il *prāṇāyāma* se non c'è questa preparazione.
Anche la situazione "chimica" del corpo deve essere adeguata. Immaginate di essere in attesa dei risultati di un test del covid. E' la condizione in cui siete tranquilli e rilassati per concentrarvi sul *prānā*? Lo stato mentale e lo stato "chimico" devono andare insieme.

Uttānāsana, piedi separati, testa supportata, chi può scende ed appoggia la cima della testa. Usate un mattone, una sedia.

Śirṣāsana. Le donne con il ciclo non devono fare posizioni capovolte, quindi una possibilità è *viparīta daṇḍāsana* con la sedia, oppure *jānu śirṣāsana*. Solo 5 minuti. Lo stato "chimico" deve essere confortevole. Cosa vuol dire? Ad esempio, portate in avanti la gamba destra in *ekapāda śirṣāsana*, toccare il pavimento! Gamba tesa!

Nel momento in cui la posizione fisica non è confortevole, anche lo stato mentale e chimico non sono confortevoli.

Altro lato, ***ekapāda śirṣāsana.***
Dovete toccare il pavimento! Tenete su le scapole, toccate il pavimento! Quando il corpo è sotto stress anche la mente è sotto stress. In śirṣāsana è obbligatorio tenere le scapole su, altrimenti non esiste lo stato "chimico" per eseguire le variazioni. Come mai è difficile tenere sempre le scapole su in *śirṣāsana*? Bloccate (*grip*) le rotule, i quadricipiti, e sollevate le cosce su! Non sollevate soltanto le ginocchia, ma le cosce. Parte alta delle braccia su e dentro il corpo! Scapole su e dentro il corpo! Bloccate (*grip*) le natiche, natiche dentro il corpo. Rilassate il viso. Man mano che aumenta il tempo di *śirṣāsana*, il viso diventa affaticato. Fate un photoshop mentale per rilassare il viso.
Allievi avanzati, chi desidera, potete andare in *pārśva śirṣāsana* ma dovete mantenere il viso rilassato. La posizione può essere difficile, ma mentalmente non ci deve essere sforzo. Ogni variazione di *śirṣāsana* ha un suo modo unico di contribuire allo stato "chimico" del corpo e della mente, nel senso che le secrezioni chimiche in *pārśva śirṣāsana* sono differenti da quelle che avvengono in śirṣāsana. Per questo Guruji aveva detto di eseguire sempre i cicli di *śirṣāsana* e *sarvāngāsana*. Non trattenete il respiro, viso rilassato, tempie rilassate. Fate lo stesso tempo dai due lati e tornate al centro, poi venite giù. Abbiamo fatto un tempo corto perché nessuno si stancasse troppo.

Figura 4. *ekapāda śirṣāsana*

Adho mukha vīrāsana
Se avete una sensazione di disagio fisico, dovete porre i rimedi: mattone sotto la fronte, coperta sotto le caviglie….lo stato chimico, lo stato mentale, lo stato fisico corretto permettono di osservare il respiro, altrimenti non è possibile.

Adhomukha śvānāsana

Ho cercato di riassumete i motivi per cui gli *asana* sono preliminari al *prāṇāyāma*. Le posizioni del corpo influenzano il respiro. Immaginate di essere in un piccolo cubicolo, come vi sentite? Oppure davanti ad una bella finestra aperta?

Tāḍāsana, sollevate le braccia in *ūrdhva hastāsana* e in questo momento anche il torace si allunga verso l'alto; il respiro va dalla base del torace alla parte alta del torace. Sollevate con il respiro. Ora inspirate e espirate con le braccia su. Vedete come la posizione influenza il respiro.

Utkaṭāsana, sollevate le braccia e andate in posizione. Questa è una posizione completamente diversa in cui l'addome può rilassarsi, e il respiro è diverso, anche se la posizione delle braccia è la stessa.

Vi sedete per *bharadvājāsana* oppure fate *parivṛtta trikoṇāsana* e *parivṛtta pārśva koṇāsana*. Mentre ruotate, ascoltate il respiro! In *bharadvājāsana* il respiro è calmo, in *parivṛtta trikoṇāsana* è più rapido e accompagna gli aggiustamenti del corpo, poi andate in *parivṛtta pārśva koṇāsana* sullo stesso lato: non si può respirare per niente, si può solo espirare, espirare, espirare.

Altro lato *bharadvājāsana*, portare la scapola dentro il corpo! Il respiro cambia! Oppure fate *parivṛtta trikoṇāsana*. In ogni posizione il respiro viene influenzato e cambia. In ogni azione che viene fatta il respiro cambia, ad esempio portando la scapola in dentro.

Parivṛtta pārśva koṇāsana. Il *prāṇāyāma* significa esplorare queste possibilità di interdipendenza.

Paśchima namaskārāsana spingere indietro le spalle, la parte alta delle braccia. La parte alta delle braccia, ruotatela! Premete le mani una contro l'altra!
Il tempo in cui potete stare nella posizione è anche importante.

Figura 5. *parivṛtta trikoṇāsana*

Non “dovete” stare un tempo preciso, ma dovete sentire il tempo giusto in cui il corpo, la mente e il respiro lavorano nella posizione.

In *paśchima namaskārāsana* quando rilassate le mani non cascate con il torace, con i muscoli intercostali, le clavicole. Così l’effetto della posizione viene mantenuto non solo durante l’esecuzione, ma anche dopo.

Ora sarebbe il momento di *sarvāngāsana*. Invece farete *jānu śirṣāsana* con la testa appoggiata sul bolster, o sulla sedia anche se siete capaci di fare la posizione completamente piatta.
Vi parlavo prima dello stato “chimico”: *śirṣāsana* e sarvāngāsana influenzano lo stato chimico più delle altre posizioni.

Setubandha sarvāngāsana con il supporto, panca o bolster. Ogni posizione ha una influenza, per esempio eseguire setubandha prima delle posizioni in piedi, per chi ha le spalle chiuse, può essere utile. Una pratica regolare di setubandha contribuisce allo stato fisico del corpo, anche alle altre posizioni.
Il modo più facile di sentire il respiro è quello di sentire il movimento del respiro. In *setubandha*, inspirate e mantenendo la rotazione delle spalle, espirate. Inspirate e mantenendo le scapole in dentro e le spalle premute a terra, espirate. Guruji spesso descriveva la mente come mercurio, perché è inafferrabile.

Più mantenete l’osservazione della posizione durante il movimento del respiro più controllate la mente.

Per tre settimane, nelle classi dei principianti, studiamo le posizioni, ma l’ultima settimana del mese, iniziamo con l’osservazione del respiro in diverse posizioni e così inizia lo studio del *prāṇāyāma*.
Ora estendete le gambe, caviglie, le dita verso l’alto ed espirate allungando le gambe. Se non lo potete fare, mettete una cintura. Così potete ruotare le cosce e cosa succede? L’addome diventa piatto, rilassato. Quindi l’apprendimento delle posizioni, dei loro effetti sul corpo e sul respiro devono avvenire prima dello studio del *prāṇāyāma*.
Ora scivolate indietro oppure ruotate sul fianco.

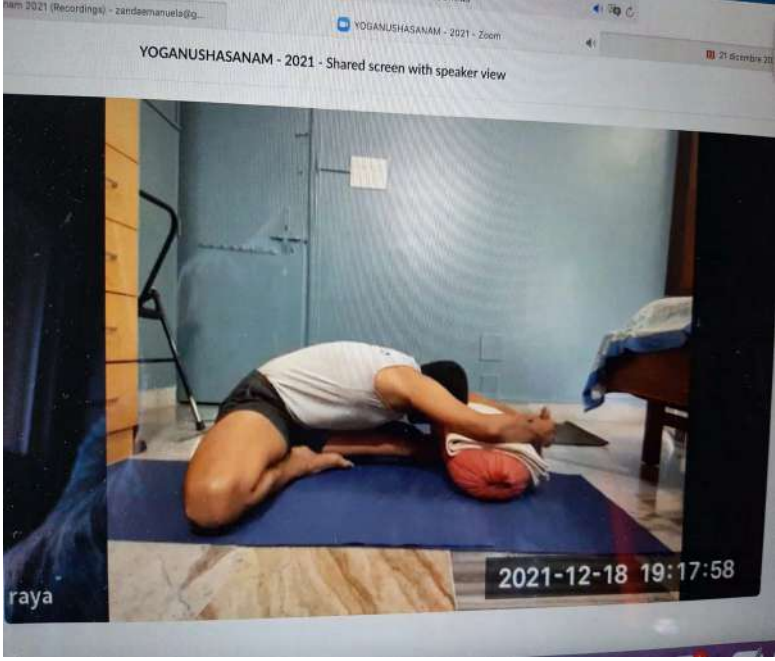


Figura 6. *jānu śirṣāsana*

Figura 7. *sarvāngāsana* con la sedia

Viparita Karani o ***sarvāngāsana*** con la sedia. Chi ha il ciclo può eseguire *supta vīrāsana*. Chi non ha mai fatto prāṇāyāma prima, è meglio che ascolti il respiro in supta *vīrāsana* o *supta badda koṇāsana.* La gola deve essere completamente rilassata. Iniziamo, inspirate, mantenete la forma del torace contro il cuscino, fate inspirazioni appena più lunghe del normale. I praticanti

più esperti possono seguire la durata dei cicli di respirazione, ma aumentare il volume. Nella realtà osservare l'addome, osservare il diaframma, i lati del torace, le spalle, avviene tutto contemporaneamente, ma io devo richiamare la vostra attenzione una cosa per volta. Ancora tre cicli.
Ognuno, a seconda della posizione, avrà una diversa esperienza. Sarà ancora diversa con più o meno o differenti supporti. E sarebbe ancora più intensa potendo dedicare almeno venti minuti in ogni posizione.
Ora sedete, o sdraiatevi e osservate l'effetto della pratica. Non intervenite, gustate questa esperienza così com'è. Ora venite su.

Supta swastikāsana o ***savasāsana*** un *prāṇāyāma pillow* o una o due coperte ripiegate verticalmente. Il mento non deve salire, piuttosto mettete una coperta per sostenere il collo e la testa. Mantenere a lungo la testa nella posizione corretta richiede una lunga pratica, meglio supportare il collo! Rilassare le natiche lontane dalla vita, allungare le braccia, rilassare le mani. Anche nelle posizioni supine dovete osservare il vostro stato fisico, mentale, chimico…non andate subito alla respirazione. Le costole devono essere sostenute dalle coperte o dal cuscino. Espirate e inspirate. Ora dovete rendere le vostre espirazioni un poco più lente.

Il respiro influenza l'attenzione, la consapevolezza, lo stato mentale.

Inspirate, poi fate una espirazione più lunga. Occhi chiusi.
Nel *prāṇāyāma* il respiro diventa più lento. Nelle posizioni può essere vero il contrario: può aumentare la velocità del respiro, il volume dell'aria respirata. Qui il respiro è lento. Ancora una volta, dopo l'espirazione, inspirate e durante l'espirazione, rilassate il viso, gli occhi, le guance, la bocca.
Poi uscirete da questa posizione e la rifarete ma con il *prāṇāyāma pillow* orizzontale, in modo da sostenere la zona delle scapole. Di nuovo, le natiche lontano dalla vita. La stessa posizione. Braccia di lato. Osservate come il cuscino separi il torace dall'addome. Fate una inspirazione poco più lunga del normale, dividendola in due, poi espirate. Chi non lo sa fare, fa una inspirazione normale. Altrimenti si fa una pausa durante l'inspirazione, non importa che sia proprio al centro. Comunque, il volume del respiro aumenta. Espirazione lenta.
L'attenzione durante il *prāṇāyāma* sviluppa l'intelligenza. Fate qualche ciclo, poi, uscite dalla posizione. Se aveste fatto un'altra posizione, il risultato sarebbe stato diverso.
La nostra pratica è terminata.

YS,* II.28 *yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhi-kṣaye jñāna-dīptir-āviveka-khyāteḥ
Con la distruzione delle impurità attraverso la pratica dello *yoga*, sorge la luce della conoscenza, che culmina nel discernimento discriminante

La pratica *yoga* rimuove gli ostacoli alla conoscenza discriminante. Qualsiasi cosa succeda, lo *yoga* va mantenuto. Gustatevi la vostra pratica.
Grazie

Figura 8. *prāṇāyāma* con supporto verticale e orizzontale

Referenze immagini:

Le fotografie degli *āsana* sono tratte direttamente dalla lezione online.

Inoltre fotografie di Franca Grassone, Dario Ferrero Merlino, Laura Canesso e Emanuela Zanda per l'archivio AIYI.

©Associazione Iyengar Yoga Italia (AIYI), dicembre 2022

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

Presidente
Monica Calvetti

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda, Adriana Calò

Progetto grafico
Antonella De Carolis

Impaginazione
Luisa Tritone

clicca qui per tornare al sommario

Sadhana
ASSOCIAZIONE IYENGAR YOGA ITALIA
nº 18
anno 2023
BLOG

Śavāsana o l'arte del rilassamento

di Maria Antonietta Cugusi

"Dopo aver terminato l'esecuzione degli *āsana*, sdraiatevi in *śavāsana* per almeno dieci o quindici minuti, e la fatica scomparirà" (B.K.S. Iyengar).

La pratica degli *āsana* dà e richiede energia il cui prosciugamento deve essere neutralizzato o comunque contrastato. Il rilassamento permette il recupero attraverso precisi passaggi ed infatti *śavāsana*, la posizione del cadavere (dal sanscrito *śavā*= cadavere e *āsana* = postura), dice B.K.S. Iyengar, non consiste semplicemente nello sdraiarsi sulla schiena con lo sguardo vuoto o nel lasciarsi cadere pesantemente su un materasso di gomma piuma finendo, magari, per russare, ma rappresenta l'arte yogica del rilassamento, la postura che emula la rinascita della vita da una morte apparente.

Śavāsana costituisce inoltre un metodo molto scrupoloso di disciplinare sia il corpo che

la mente. Infatti, è facile rilassarsi per pochi minuti ma farlo senza movimenti fisici o oscillazioni dell'intelletto richiede un lungo addestramento

e, inizialmente, stare a lungo in *śavāsana*, non soltanto è molto scomodo per il cervello ma fa sentire il corpo con un pezzo di legno secco. Si può avvertire, inoltre, una sensazione di prurito negli arti che via via aumenta. Per questo, esso è di gran lunga la più complessa delle posizioni yogiche ma anche la più gratificante e la più rinfrescante.

Imparare *śavāsana* è complesso perché si tratta di calmare il corpo, il respiro e la mente facendoli convergere nel vero Sé realizzando, in tal modo, lo stato di *samahita chitta* cioè dell'equanimità della mente, dell'intelletto, dell'ego nella coscienza. Infatti all'inizio le costole non sono rilassate, il respiro è ruvido ed irregolare e la mente e l'intelletto fluttuano. Il corpo, il respiro, la mente e l'intelletto non sono uniti mentre questa unità, sotto le redini del Sé, deve essere mantenuta in un perfetto *śavāsana*.

A questo risultato il praticante si avvicina attraverso lo studio dei vari aspetti del suo essere: il corpo, i sensi, la mente, l'intelletto e il Sé e non soltanto mediante una conoscenza teorica bensì anche mediante la pratica corretta e regolare.

Il posizionamento del corpo

Śavāsana incomincia sistemando il corpo con cura sul pavimento. Per questo deve essere scelto un luogo pulito, libero da insetti, rumori o cattivi odori e con una superficie uniforme sul quale adagiare una coperta o un tappeto così che il corpo possa distendervisi in tutta la sua lunghezza. Queste precauzioni sono necessarie perché, ad esempio, un pavimento freddo o non perfettamente pulito può ostacolare la profondità del rilassamento. Anche la luce esterna non dovrebbe essere così intensa da disturbare gli occhi e il cervello. Andrebbero anche tolti abiti stretti, cinture, occhiali, lenti a contatto o protesi uditive. Dapprima sedere sulla coperta o sul tappetino con le ginocchia piegate e i piedi uniti a terra e poi portare la schiena a terra con le gambe ancora piegate, cosicché una linea dritta possa essere disegnata dal punto in cui si uniscono gli alluci, i talloni, e le ginocchia attraverso l'ano, l'ombelico, lo sterno, la gola, il mento e il ponte nasale fino al centro della fronte.

Nel distendere la schiena a terra, la colonna va resa convessa e il busto adagiato, vertebra dopo vertebra, in modo che la spina dorsale poggi uniformemente sul pavimento senza inclinarsi su un lato o sull'altro.

A questo punto, occorre fare attenzione che entrambe le natiche gravino in modo uniforme sul pavimento e, se si avverte che

una natica è più ampia, sollevarle entrambe per eliminare la difformità: con le mani su ciascuna delle anche, allontanare le natiche dalla zona lombare e allargarle lateralmente in modo che, una volta poste nuovamente sul pavimento, rimangano distese uniformemente ai lati del coccige e dell'ano rispettando la naturale curvatura lombare.

Col dorso a contatto col pavimento, muovere la pelle dal centro della colonna vertebrale verso i lati mantenendo la colonna comunque centrata, quindi portare le mani alla nuca e, con un aggiustamento importante perché consentirà il rilassamento del cervello frontale, allungare la pelle del cuoio capelluto in direzione della sommità del capo, rispettando la naturale curvatura cervicale e stando attenti a non inserire il mento nella sommità dello sterno poiché ciò crea tensione. Per ovviare a tale circostanza, il principiante deve imparare ad alzare il mento dolcemente in modo da formare un angolo retto con il pavimento o il soffitto ed equilibrare il movimento in ascesa del mento con il movimento in discesa del ponte nasale. A quel punto, un senso di assenza di tensione può essere sentito nella gola (*visuddhi cakra*) e di leggerezza sulla fronte (*lalata cakra*). Quando il ponte nasale e il mento sono mantenuti in equilibrio, si sentono la testa e il cervello leggeri e la gola rilassata.

La testa deve rimanere dritta e parallela al soffitto; se si inclina verso l'alto, la mente dimora nel futuro mentre se si inclina verso il basso, la mente rimugina sul passato; se si inclina di lato, si tende ad addormentarsi e a perdere consapevolezza. Pertanto, la testa dritta sul pavimento aiuta la mente a rimanere nel presente e la correzione di ogni inclinazione aiuta a mantenere l'equilibrio (*samatva*) tra i due emisferi del cervello e il corpo "che è una delle porte di accesso alla divinità" (B.K.S. Iyengar, 1984, p.249).
Quindi, piegare le braccia e toccare le spalle con le dita.
Da questa posizione, estendere gradualmente sul pavimento la parte posteriore delle braccia in direzione dei gomiti i quali rimangono poggiati e allungati uniformemente ai lati del busto. Successivamente, abbassare gli avanbracci e le mani sul pavimento con le palme rivolte verso il soffitto, mantenendo i polsi al suolo lungo il loro piano mediano. Le braccia e le mani dovrebbero formare un angolo di non più di quindici gradi rispetto ai lati del corpo. Le dita vanno mantenute passive e rilassate e le nocche del dito medio a contatto con il pavimento. Tuttavia se, pur essendo così sistemate le braccia, si avverte rigidità nei muscoli del tronco e della schiena, allora portare le braccia al livello delle spalle. Anche la base delle scapole, così come già le natiche e le anche, dovrebbe essere posata sul pavimento ugualmente su entrambi i lati.

Poi, stendere gradualmente in avanti una gamba dopo l'altra in modo che entrambe le gambe siano simmetricamente distese e separate quanto la larghezza del tappetino, lungo l'asse longitudinale del corpo e sul piano mediano, con i piedi ruotati spontaneamente verso l'esterno. Per favorire il rilassamento delle gambe, può essere utile posizionare dei pesi sulla parte alta delle cosce. Allungare l'area tra le caviglie e i talloni e lasciare i lati esterno ed interno dei talloni, a destra e sinistra, sopra il suolo. In questo modo, si favorisce il rilassamento dei piedi.

Dopo aver aggiustato il resto del corpo dalla parte posteriore, si può passare all'aggiustamento della testa anche dalla parte anteriore. Come si è detto, il mento dovrebbe essere perpendicolare al pavimento o al soffitto mentre il ponte nasale è orientato parallelamente al pavimento. Gli occhi dovrebbero essere chiusi e equidistanti dal ponte nasale allontanandosi dal centro della fronte insieme alle sopracciglia in quanto la convergenza dello sguardo e la fronte corrugata sono segno di tensione mentale. Un appesantimento su ogni angolo, nel mezzo o ovunque sulle sopracciglia, può causare tensione nel cervello e questo appesantimento può derivare anche dalla rotazione del mento su un lato.

B.K.S. Iyengar suggerisce, in particolare, di misurare mentalmente la distanza dall'angolo dell'occhio sinistro e dall'angolo dell'occhio destro al pavimento: se uno è più in alto dell'altro, non c'è *samasthiti*, cioè uguaglianza dell'intelligenza, in quanto questa rimane attiva nel lato in cui l'angolo è più alto per cui, nel lasciar cadere la pelle, l'intelligenza si regolarizzerà da sé.

Infine, osservare che l'intero corpo sia sistemato sul pavimento in modo che le due metà del corpo poggino uniformemente sui due lati della spina dorsale. Ogni poro della pelle va considerato come un "occhio cosciente" che aiuta dall'interno ad aggiustare e equilibrare poiché è difficile per i normali occhi esterni osservare e correggere la posizione.

L'attenzione ai dettagli e la precisione nel posizionamento del corpo, conducono con certezza a padroneggiare l'arte del rilassamento il quale può essere ostacolato da tensioni inconsapevoli nelle palme e nelle dita delle mani, nelle piante o nelle dita dei piedi. Occorre, pertanto, rilevare queste tensioni quando e dove si presentano e lasciar andare queste parti del corpo nella loro consigliata posizione.

Al fine di rimuovere eventuali tensioni, si deve prima imparare a rilassare la parte posteriore del corpo dal sacro al collo, poi le braccia e le gambe e infine la parte anteriore dal pube alla gola, dove si verifica l'agitazione delle emozioni, e dal collo alla sommità della testa la quale, in uno *śavāsana* senza difetti, si sente come "ristretta".

Occorre tener presente che, molto spesso, il corpo si inclina sul suo lato più forte e questa inclinazione viene sperimentata come una sorta di attrazione magnetica della terra nei confronti di tale lato. Se si verifica l'inclinazione, nel lato inclinato è presente un prosciugamento di energia mentre quando la metà destra e la metà sinistra sono bilanciate, l'energia è mante-

nuta all'interno del corpo dando luogo ad un rilassamento più veloce.
Quando il praticante acquisisce consapevolezza del lato dominante del proprio corpo e della relativa maggiore attrazione magnetica, ha la possibilità di aggiustare il lato più debole fin dall'inizio, posizionandolo deliberatamente sul pavimento in maniera più intelligente. In questo modo, si ovvia all'inclinazione.

In *śavāsana*, lo sterno, dalla base alla sommità, deve essere mantenuto attivo, a partire dallo spazio al di sotto di esso, sollevandolo dal pavimento, in modo che entrambi i bordi siano sullo stesso piano, senza disturbare la parte posteriore della colonna.
Così facendo, il praticante eviterà di addormentarsi e rimarrà vigile e attento senza, pur tuttavia, attivare l'intelletto ma avvertendo quasi la sensazione di affondare nella Madre Terra.

B.K.S. Iyengar ha ideato a proposito una serie di supporti per sostenere le scapole o direttamente la colonna dorsale e agevolando così la percezione dello spazio sotto lo sterno.

La disciplina nel posizionamento del corpo costituisce il presupposto per i passaggi successivi, consistenti nel controllo dei sensi, nella giusta impostazione del circuito energetico e nell'attenzione al respiro.

Al riguardo, B.K.S. Iyengar sottolinea che è necessario imparare a portare il silenzio nel corpo fisico prima che nella mente: il corpo fisico grossolano (*annamayakosha*) dovrebbe essere messo sotto controllo prima di acquietare i più sottili corpi mentale (*manomayakosha*) e intellettuale (*vijñanamayakosha*). Ciò, in quanto, la completa serenità fisica è il primo requisito, il primo segno dell'ottenimento della tranquillità spirituale e non c'è emancipazione della mente se manca la sensazione della serenità in tutto il corpo. Il silenzio del corpo porterà dunque al silenzio della mente. In proposito, occorre sempre tener presente che, per B.K.S. Iyengar, il corpo non è un mero strumento e troviamo scritto che: "Vivere totalmente con il corpo, è vivere totalmente con il Sé. Spesso noi non viviamo totalmente con il corpo, la nostra sensibilità nei confronti dell'esistenza non penetra nemmeno la profondità della pelle. Quando si sente la presenza totale e l'esistenza totale, si è con il Sé." (B.K.S. Iyengar, 2001, p.293).

Il controllo dei sensi

Il controllo dei sensi consiste nel calmare il moto verso l'esterno e nel contrastare la spontanea direzione verso gli oggetti del desiderio. *Śavāsana* è un movimento psicosomatico discendente in quanto è

una discesa del corpo e della mente verso l'interno più profondo, alla ricerca della sorgente dell'energia. *Śavāsana* non è uno stato di immobilità rigida: non c'è dubbio che esso mantiene fuori il mondo esterno ma bisogna sapere che, svolto in modo appropriato, non conduce ad una mera immobilità ma ad uno stato di quiete interiore, aiutando l'ego ad arrendersi attraverso una consapevolezza ricettiva. Al fine di raggiungere questo stato, secondo B.K.S. Iyengar, le cellule del cervello devono "discendere" passivamente ed esse non possono sperimentare questo movimento discendente, se i sensi non sono sotto controllo e non hanno imparato a ritirarsi in se stessi.

Al riguardo, occorre innanzitutto ricordare come la maggior parte dei nostri organi di percezione siano posizionati sul viso e come pertanto tutto lo sforzo per controllare i sensi avviene sul viso, dalla gola in su, dove le impressioni raccolte dai sensi sono sperimentate.
Il lavoro del principiante inizierà con l'osservazione degli organi di senso accorgendosi, ad esempio, che le palpebre tremolano e i bulbi oculari si muovono verso l'alto. Questi sono sicuri indizi di tensione degli occhi e producono onde che finiscono per disturbare il cervello. Lo sguardo dovrebbe essere diretto all'interno, in una introspezione che prepara per il *pratyāhāra*, il quinto degli otto gradini dello *yoga*, nel quale i sensi sono ritirati all'interno e inizia il viaggio verso la sorgente dell'essere: l'*ātman*. Gli occhi sono le finestre del cervello, le palpebre fungono da otturatori ed abbassandole tutto ciò che esterno è lasciato fuori e si diviene consapevoli di ciò che c'è all'interno. Portando delicatamente le palpebre superiori verso l'angolo interno degli occhi, questi divengono passivi, la pelle appena al di sopra si rilassa e si crea spazio tra le sopracciglia.
Se la parte superiore delle clavicole deve essere rivolta verso l'alto, gli occhi non dovrebbero muoversi nella stessa direzione o, comunque, verso l'esterno. Al contrario, B.K.S. Iyengar ci esorta a penetrare metaforicamente con gli occhi i polmoni guardando all'interno, non con un approccio meccanico ma con sincera curiosità, con la stessa curiosità con la quale guardiamo qualcosa che non abbiamo mai visto prima, e con straordinaria vigilanza.
Le orecchie interne dovrebbero rimanere quiete e recettive e poiché vi è connessione tra di esse e la mente, in presenza di onde di pensiero, esse perdono la loro ricettività. Attraverso un prolungato allenamento, il processo può essere invertito e le orecchie possono inviare il messaggio di interrompere le fluttuazioni inducendo la mente ad acquietarsi.
Le orecchie dovrebbero essere mantenute rilassate e anche le pulsazioni nervose nella zona delle tempie dovrebbero cessare. Il padiglione auricolare, il nervo uditivo e la pelle delle tempie devono essere indirizzati verso il centro delle emozioni che, per B.K.S. Iyengar, è la base dello sterno. Vi è connessione anche tra occhi e orecchie: se i primi sono in tensione, le seconde si bloccano e se gli occhi sono rilassati lo sono anche le orecchie. Il movimento congiunto degli occhi e delle orecchie è percepito come un silenzioso e calmo moto verso il basso, infinitamente rilassante.

La comparsa di saliva all'interno della bocca e il costante bisogno di deglutirla indicano che c'è tensione nella lingua la cui radice non va gonfiata ma mantenuta passiva e appoggiata sul palato inferiore. Ogni movimento o pressione della lingua sui denti o sul palato superiore segnala una mente fluttuante oppure può essere sperimentata durezza nelle orecchie o pressione intorno alle tempie. I due lati del palato rispetto all'ugola dovrebbero passivamente unirsi. A quel punto, si verifica un restringimento e, soprattutto nella zona dell'ugola e della lingua, la bocca diventa asciutta e il rilassamento può essere sperimentato.
Se la lingua si muove verso un lato, la testa fa altrettanto rendendo difficile il rilassamento. Gli angoli delle labbra si rilassano allungandoli lateralmente.
La pelle del viso è un sensibile indicatore di rilassamento. Essa dovrebbe essere fatta scendere verso il centro delle emozioni. Nello stesso tempo, la pelle del viso dovrebbe essere sistemata come se fosse separata dalla carne che ne è al di sotto. Ogni poro della pelle del torace dovrebbe comunicare al cervello, se è aperto o chiuso.

Il circuito energetico

L'allungamento della parte posteriore del cranio verso la sommità determina un movimento dell'energia verso l'alto il cui flusso deve essere poi indirizzato verso il basso percorrendo in discesa il ponte nasale che rimane parallelo sia al soffitto che al pavimento.
In *śavāsana* l'energia fluisce secondo un moto circolare dal retro della testa, attraverso il naso in direzione dei piedi e indietro verso la sommità della testa. In tal modo, il circuito dell'energia è ben disegnato e il flusso energetico è mantenuto all'interno del corpo evitando la dispersione e il conseguente esaurimento. Ciò conduce ad un recupero e ad un ristoro del corpo e della coscienza più veloci.

Nel suo percorso, il flusso energetico ha nella base della gola (*viśuddhi cakra*) la sede della purificazione. Perché questo avvenga, una volta che il flusso dell'energia è correttamente indirizzato, le pupille devono essere fatte passivamente discendere verso la base dello sterno, che, come si è visto, è il centro delle emozioni (*manas cakra*) e al di sopra del plesso solare (*surya cakra*). I bulbi oculari dovrebbero ritirarsi serenamente all'interno delle orbite, considerando che un bulbo oculare ritirato è un bulbo oculare rilassato mentre occhi che sporgono rivelano tensione. Il nervo ottico deve essere steso verso il centro delle emozioni così che nel singolo "occhio della coscienza" dell'anima, gli occhi fisici perdano la loro identità. Questo "occhio della coscienza" dell'anima si trova nel *manas cakra*.

La corrente non dovrebbe muoversi al di sopra del collo e nella testa altrimenti si diventa attivi e ci si perde nel mare dei pensieri in cui non si è consapevoli né dei movimenti della mente, né del silenzio; la corrente della mente fluisce senza guida. In una sorta di circolo vizioso, ogni movimento dei pensieri crea una sorta di durezza nel viso e vibrazioni che fanno espandere il cervello con un'attività e un carico che portano a fluttuazioni emozionali. In presenza di questa situazione, vanno fatte scendere le palpebre inferiori portando verso il basso le superiori. A quel punto, la corrente della mente, insieme all'energia del corpo, rimane diretta verso il basso e non si presenta alcuna vibrazione nell'intelletto. Questo stato, secondo B.K.S. Iyengar, incarna il vero *brahmacharya*. *Brahma* significa il Sé, *charya* significa movimento. Muoversi verso il Brahma, dunque, è *brahmacharya*.

Il respiro

Il controllo del respiro è necessario e all'inizio un respiro ritmico aiuta a raggiungere un buon rilassamento. L'inspirazione (*puraka*) non dovrebbe essere profonda ed inoltre dovrebbe avere una durata normale. L'espirazione (*rechaka*) dovrebbe essere caratterizzata da un flusso dolce e regolare ed avere una durata maggiore dell'inspirazione. Ancora una volta, sia durante *puraka* che durante *rechaka*, le cellule del cervello devono scendere verso il centro delle emozioni. Questo movimento verso il basso è più difficile in *puraka* che in *rechaka*. Grazie alla sua lunga esperienza, B.K.S. Iyengar insegna che, per circa tre quarti della durata dell'inspirazione, si può sperimentare la discesa delle cellule del cervello ma nell'ultimo quarto, le cellule del cervello cominciano autonomamente a muoversi leggermente verso l'alto. Pertanto, occorre essere preparati a questa evenienza, dapprima osservando e poi evitando questo movimento verso l'alto. In termini simbolici, *puraka* riflette il dominio dell'ego mentre *rechaka* favorisce l'arrendersi del proprio ego all'energia del cuore all'interno di noi, svuotando sia il cervello che l'ego.
Dopo un po' di tempo nell'espirazione dolce e regolare, si verifica quella che può essere descritta come "espirazione risonante".

Questa è una espirazione fine e sottile che può essere paragonata alle squisitamente pure e delicate note alte di uno strumento a corda nelle mani di un maestro in un suono che sembra riecheggiare delicatamente da un luogo sconosciuto. Questa "espirazione risonante" svuota il cervello completamente e si risolve in un ritiro dei nervi e dei sensi all'interno di se stessi.
In un buon *śavāsana*, il corpo rifiuta una respirazione profonda. Tuttavia, quando si è mentalmente ed emozionalmente disturbati, quando si è deboli e malinconici, si ha bisogno del supporto di una respirazione profonda, ma pur sempre morbida e delicata. Infatti, se in *śavāsana* il respiro è profondo e brusco a volte ci si può sentire come congelati.

Uno *śavāsana* ben eseguito

L'obiettivo di *śavāsana* è mantenere il corpo a riposo e il respiro passivo laddove la mente e l'intelletto sono gradualmente sublimati. Mentre in presenza delle fluttuazioni interne ed esterne le energie mentali e intellettuali sono disperse, in *śavāsana* le agitazioni mentali ed emozionali sono acquietate e il praticante viene condotto ad uno stato di immersione della mente (*manolaya*) in cui questa, libera dalle fluttuazioni, si dissolve e si fonde con il Sé, come un fiume nel mare.

Partendo dalla definizione del Sé come pura coscienza, libera da pensieri, sentimenti, desideri e della mente come il veicolo della coscienza, B.K.S. Iyengar mette in evidenza che quando il centro dell'intelletto è attivo, la mente rivela se stessa come intelligenza mentre quando il cervello è perfettamente quieto, e il centro dell'intelletto è fermo, la mente appare come il Sé nel centro delle emozioni. Questo è il luogo in cui ci si sente raccolti e perfettamente sospesi, vuoti e perfettamente soddisfatti, serenamente equilibrati, non liberi né legati.

Śavāsana, dunque, nell'immobilità della pura coscienza, nella stabilità emozionale e nell'umiltà mentale, regala l'esperienza del superamento della dualità.

Per raggiungere tale stato, il praticante deve sviluppare la discriminazione che lo renderà capace di un miglior rilassamento e lo condurrà alla chiarezza. Quando la chiarezza è raggiunta, i dubbi svaniscono e ci si avvicina al *sāmadhi*.

Diversi sono i segnali di uno *śavāsana* ben eseguito. Poiché lo *yoga* non è un gioco intellettuale bensì la ricerca di una reale esperienza, alcune indicazioni possono aiutare il principiante a testare la profondità del suo rilassamento. In un buon *śavāsana*, in particolare, c'è una sensazione di restringimento della pelle e dei muscoli giacché *śavāsana* è, dopo tutto, un movimento di ritiro verso l'interno.
Allo stesso tempo, c'è una sensazione di estensione degli arti e del corpo. Talvolta questa estensione viene sperimentata come una contrazione dei nervi. Una piacevole sensazione di pesantezza e di restringimento che viene provata in tutto il corpo e soprattutto nelle braccia appena al di sopra dei gomiti e nei polpacci al di sotto delle ginocchia. In queste quattro aree, si può sentire il battito del polso.
L'equilibrio del corpo può essere testato attraverso l'osservazione dell'uniformità del polso in queste quattro aree. Le ossa e le articolazioni sono percepite asciutte e si ha anche la sensazione di essere sospesi su una sottile linea di consapevolezza. Si dice che *śavāsana* è completo se il respiro, gli occhi, i timpani e la radice della lingua sono tutti in uno stato di relax sebbene sotto controllo.

In ultima analisi, il miglior segnale di un buon *śavāsana* è la sensazione di pace mentale profonda e di pura beatitudine. *Śavāsana* è un vigile arrendersi dell'ego, la condizione in cui, nel dimenticarci di noi stessi, scopriamo noi stessi. Anche il senso del tempo è perso nell'autentico stato di *śavāsana* e l'esistenza diventa pura, senza macchia, fino a far intravedere *sāmadhi*.

Uscire da *śavāsana*

Śavāsana va praticato per dieci o quindici minuti per sperimentare l'assenza del tempo. Il più piccolo pensiero o movimento romperà l'incantesimo e si cade nuovamente nella dimensione temporale, con un inizio e una fine. Per questo, tornare alla normalità dopo uno *śavāsana* riuscito richiede un processo. Mentre si torna allo stato di veglia, si osserva silenziosamente come la coscienza va dalla passività all'attività, fino a che la normale attività si insinua nel cervello e nel corpo. Occorre aprire gli occhi dolcemente guardando ogni cosa dall'interno. Occorre ascoltare ciò che il corpo dice al cervello, sia che sia in uno stato di irrequietezza sia che sia in uno stato di riposo. Occorre osservare come il cervello reagisce. Occorre scoprire ciò che il cervello dice al corpo e il corpo al corpo.

Per ritornare allo stato conscio, non bisogna creare movimenti che portino la mente alla superficie ma lasciare che essa vada verso un'area senza profondità all'interno e rimanere in questo stato di pienezza osservando lo spazio tra un pensiero e l'altro. Mentre la mente respinge il pensiero, il praticante osserva i cambiamenti che si sono verificati al suo interno.

Dopo un buon *śavāsana*, i nervi si percepiscono ristretti e la parte posteriore del cervello sembra asciutta e pesante mentre la parte anteriore sembra vuota. Per questo, la testa non va alzata velocemente ma, dopo aver piegato le braccia sul busto e, una per volta, le gambe, e aver ruotato l'intero corpo su un lato, occorre aprire gentilmente gli occhi, che inizialmente non sono focalizzati, e rimanere in questa posizione per un minuto o due.

Precauzioni

Coloro che soffrono di ipertensione, di enfisema, di irrequietezza o sono cardiopatici, dovrebbero sdraiarsi con il torace sollevato e un cuscino sotto la testa. Le persone in tensione o agitate dovrebbero posizionare dei pesi sulla parte alta delle cosce (circa 20 kg) e sulle palme (circa 2 kg). Questo tipo di persone dovrebbero, inoltre, fare *ṣanmukhī mudrā* oppure avvolgere la testa con una striscia di stoffa abbastanza alta da coprire gli occhi e le tempie (iniziare dalle sopracciglia e avvolgere rimboccando l'estremità lateralmente, sopra la tempia oppure vicino al naso). La striscia di stoffa deve essere abbastanza stretta ma non eccessivamente e verrà spinta in fuori dai movimenti delle tempie e dalla tensione dei bulbi oculari indicando che il cervello è attivo. Viceversa, in presenza di un cervello passivo, non si sentirà il contatto con la stoffa perché la pelle delle tempie e i bulbi oculari sono rilassati.

Per coloro che hanno dolore al collo, a causa di spondilite cervicale o distorsione, è utile inserire un supporto, coperta o asciugamano arrotolato, tra la base del collo e il cranio.
Questo è *śavāsana*.

Bibliografia:

B.K.S. Iyengar [1968] 2001. *Śavāsana: the glimpses of the state between Jagratāvasthā and Turyāvasthā*, in "Aṣṭadala Yogamālā", 2, pp.288-300.

B.K.S. Iyengar [1981] 1984. *Śavāsana* (Rilassamento), in "Teoria e Pratica del *Prāṇāyāma*", Roma, Mediterranee, 1984, pp.288-313.

B.K.S. Iyengar [1987]1992. L'arte del rilassamento, in "B.K.S. Iyengar, la vita e l'opera", Roma, Mediterranee, pp.95-100

B.K.S. Iyengar [2019] 2021. Concludere con *śavāsana*, in "Ārogya Yoga", Roma, Mediterranee, pp.241-247.

Referenze immagini:

Le fotografie sono di Maria Antonietta Cugusi e di Emanuela Zanda con Chiara Stravato e Margarida Edlund (archivio AIYI)

©Associazione Iyengar Yoga Italia (AIYI), gennaio 2023

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

Presidente
Monica Calvetti

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda, Adriana Calò

Progetto grafico
Antonella De Carolis

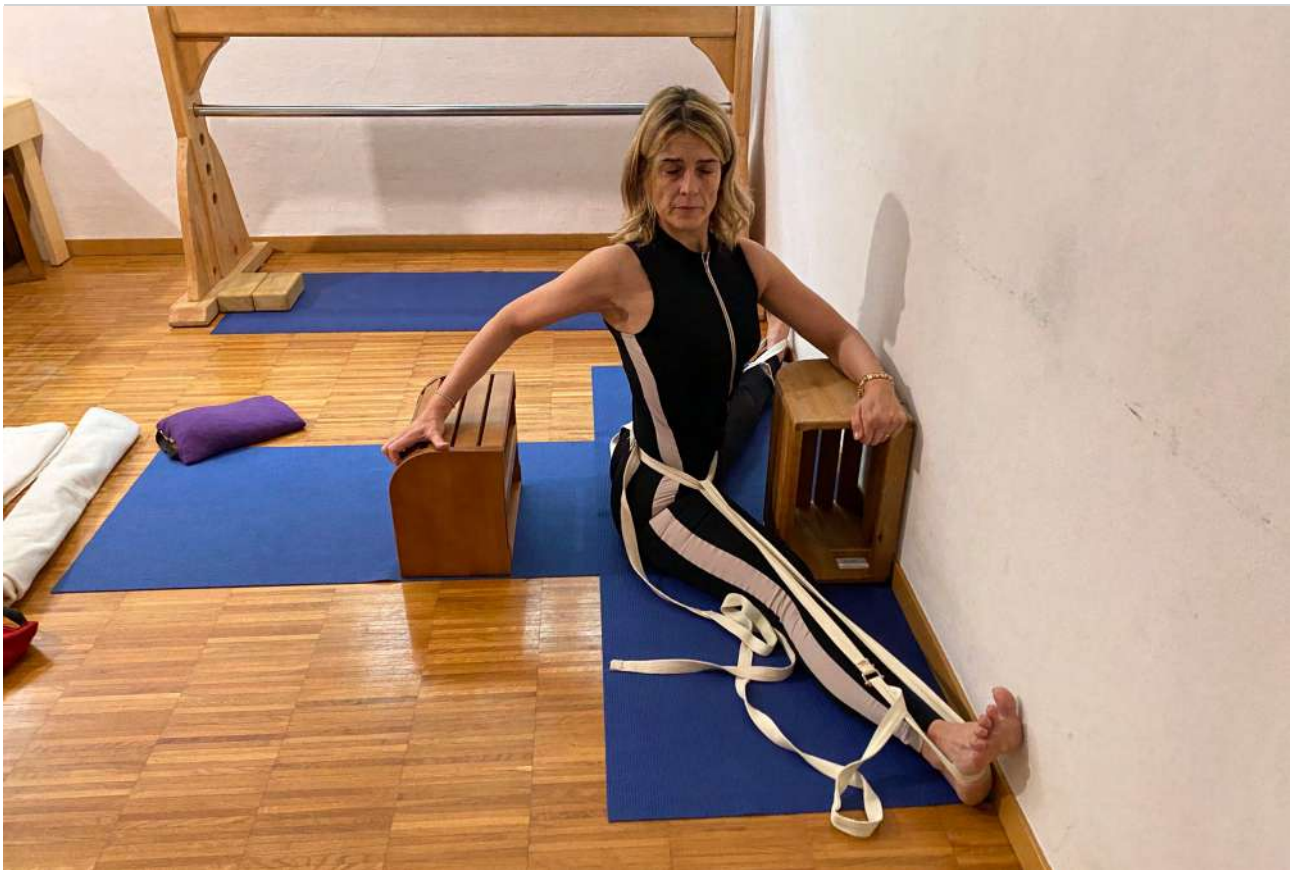
Impaginazione
Luisa Tritone

clicca qui per tornare al sommario

Sadhana BLOG
nº 19
anno 2023
ASSOCIAZIONE IYENGAR YOGA ITALIA

Osservazioni sugli effetti della pratica di IYENGAR® Yoga nel post operatorio spinale

di Isabella Resta



Praticare e sentire

"Quante dita dei piedi possedete ed osservate sul tappetino? E, quante tra queste, ne SENTITE?"
Le domande, solo in apparenza bizzarre, rivolte dall' insegnante di Iyengar *yoga* in una classe alla quale sto partecipando, segnano istintivamente e con forza dirompente la scelta di intraprendere lo studio dello *yoga*. Queste parole avevano instillato una prima superficiale consapevolezza di quanto, fino a quel momento, le esperienze legate al mio sentire riguardassero solo taluni aspetti del mio essere, individuati a volte negli anfratti del cuore o della mente, altre nell'analisi delle relazioni intraprese con gli esseri umani che mi circondavano, settori comunque disgiunti dal contenitore grossolano che li comprendeva.
Il mio corpo infatti, abituato ad una singolare flessibilità derivante da una naturale e

molto anomala lassità articolare, non soltanto allora comunicava faticosamente con l'Anima, ma non era in grado di stabilire relazione alcuna con la percezione sensoriale neppure superficiale.
Dopo aver frequentato il corso insegnanti e conseguito il certificato nel 2005, mi sono recata più volte a studiare al Ramamani Iyengar Memorial Institute di Pune, e quasi inconsapevolmente, in questi anni emozionantissimi quanto faticosi, ho collezionato appunti, immagini e ricordi di esperienze che poi più avanti avrebbero salvato il mio destino.

Stenosi lombare: sintomi e cure chirurgiche

Un brutto giorno del 2005, un violento dolore nella zona sacro-iliaca mi ha risvegliata prestissimo al mattino e mi ha reso impossibile muovermi dal letto per una settimana. Le cure poi consentirono una temporanea riduzione della infiammazione e del dolore, senza rimuoverne le cause.
Nei quattro anni successivi la pratica *yoga* con i supporti permise un'esistenza quasi normale fino al momento in cui la stenosi lombare -questa la diagnosi- arrivò al punto da paralizzarmi la gamba sinistra e fortemente menomare la sensibilità alla gamba destra impedendo totalmente la deambulazione.

La stenosi è un restringimento del canale midollare dovuto alla incontrollabile crescita di materiale osseo, tendineo e legamentoso, (normalmente risultante dal processo artrosico di invecchiamento osseo in età anziana). Viene così occluso parzialmente il canale vertebrale e vengono compresse le radici nervose; il tratto lombosacrale si modifica in modo irreversibile rendendo necessaria la rimozione del materiale occludente attraverso l'intervento.
Mi sono sottoposta nella primavera del 2009 al primo intervento di laminectomia e decompressione vertebrale, con l'obbiettivo della sola rimozione delle escrescenze occlusive, prospettato come il meno invasivo e più sicuro, ma l'esito si è rivelato di molto peggiorativo, degenerando in una dolorosa frattura vertebrale. Questa ha provocato il collasso della colonna lombosacrale ed un versamento meningeo che non solo amplificarono il dolore a livelli indescrivibili, a causa del nuovo stato infiammatorio post-chirurgico, ma determinarono la incapacità di restare seduta.
Così come un capitello privato della colonna sottostante non può sostenersi, similarmente ho sperimentato l'afflosciamento della colonna lombosacrale.
Potevo consumare i pasti solo inginocchiata, col supporto di alcuni bolster davanti all'addome e della sedia per i gomiti per alleviare la pressione del busto sui fianchi.
In questa fase della mia vita sono stata costretta alla semi-immobilità, sdraiata a letto con grande dolore e supporto indispensabile di potenti antidolorifici (con effetti collaterali quali difficoltà respiratoria, malfunzionamento dell'apparato digerente, rallentamento delle funzioni cognitive).
Vivevo la struggente frustrazione derivante da una sostanziale impotenza ed il "fare" che mi aveva contraddistinta nel raggiungimento di ogni traguardo fino ad allora sembrava mi guardasse silenzioso, anestetizzato e attonito, atterrito dalla incapacità di proporre soluzioni.

Nella solitudine, le parole "lo *yoga* insegna a curare quello che non deve essere sopportato e a sopportare quello che non può essere curato" risuonavano come un mantra che addolciva il pensiero del futuro.

La gravità della situazione ha richiesto ulteriori quattro interventi di stabilizzazione vertebrale, con ricostruzione, mediante inserzione di viti, gabbiette in titanio, placche di fissaggio e barre, sempre in titanio, di un impianto di sostegno allo scopo di dotare la colonna di un minimo di stabilità, requisito indispensabile per sedersi e camminare, attività che mi erano impedite da mesi.

Gli spazi vertebrali fissati e mantenuti dall'impianto ricreavano le basi per il formarsi del callo osseo ed il recupero della

struttura di sostegno allo scheletro.
Le indicazioni mediche prevedevano, in alternativa al riposo, brevi passeggiate indossando sempre a sostegno un corsetto di plastica dalle clavicole all'osso pubico appositamente creato sulla mia conformazione fisica.

L'esperienza *yoga* nel recupero post operatorio

Ho iniziato a praticare tempi lunghi di *supta tadāsana* e *śavāsana* mentre refluivano ricordi di pratica applicate ora ad un corpo quasi morto ed indifferente ai comandi cerebrali.

In questa fase ho scoperto il collegamento tra sentire pazientemente i messaggi inviati dal mio corpo ed accettarne i limiti; ho nettamente individuato cosa non volevo accettare e quello che rifiutavo di ascoltare.

Le istruzioni che avevano accompagnato le lezioni frequentate lentamente iniziarono ad inserirsi nelle azioni quotidiane; la memoria di quanto assistito e vissuto nelle classi mediche a Pune rafforzavano la convinzione che il mio "stato mentale" avesse incontrato negli insegnamenti di B.K.S. Iyengar degli strumenti di azione differenti da quelli a cui lo avevo abituato e che l'esplorazione consapevole di piccoli movimenti poteva fornire un benessere non raggiungibile altrimenti.

Ho accolto le indicazioni della scienza e mi sono lasciata guidare dalla chirurgia medica per quella parte non risolvibile diversamente; ho frequentato soggiorni residenziali di fisioterapia rieducativa in centri spinali e centri specializzati nel dolore cronico, ma la pratica dell'Iyengar *yoga*, gli appunti e i supporti hanno costituito il bagaglio dal quale non mi son mai separata.
In questo periodo ho fatto esperienza, come paziente post-operatoria, delle unità spinali con soggiorni residenziali di recupero fisioterapico a Lione, Londra e Milano e ho potuto allargare lo sguardo ad una variegata realtà di patologie ortopediche molto gravi e invalidanti: disformismi congeniti della colonna in età pediatrica, patologie vertebrali di giovani atleti o di soggetti sedentari in età più avanzata.

Ho notato una differenza abissale nell'approccio alla disabilità tra gli adulti nel mio reparto, rassegnati alla sofferenza,

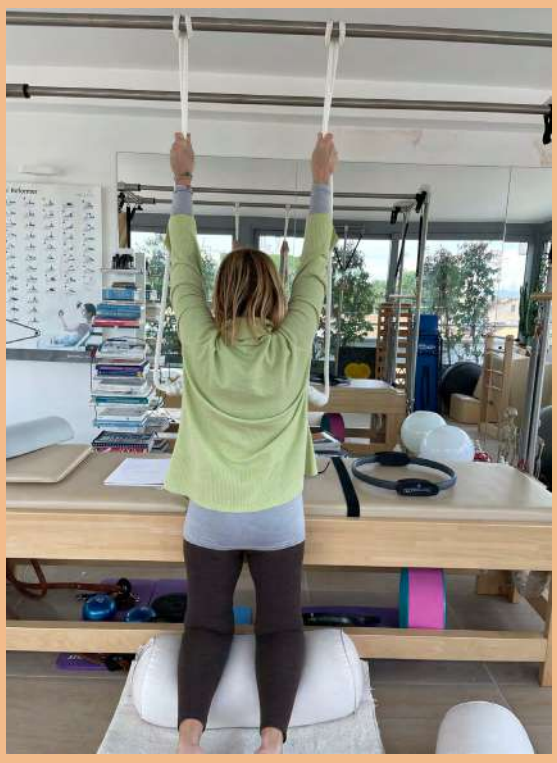
e i più piccoli, pronti a gioire al minimo momentaneo segnale di miglioramento: come se i più giovani possedessero la naturale consapevolezza del "qui ed ora" che lo *yoga* insegna.

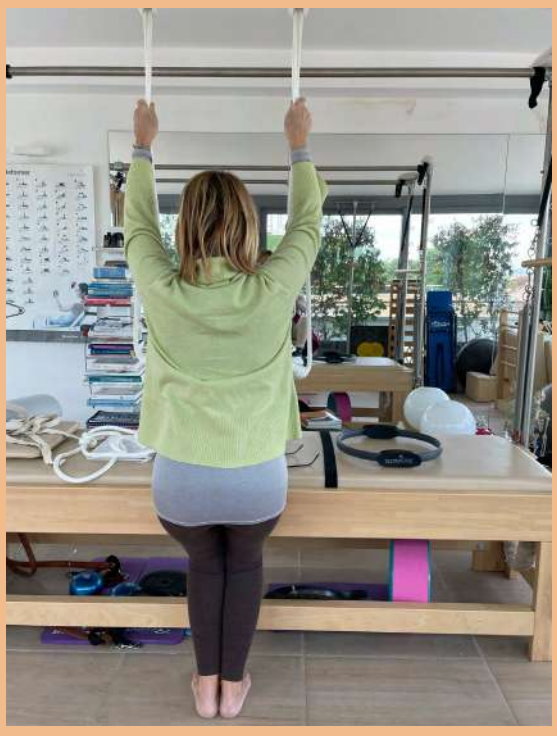
Allo stesso modo, devo sottolineare la sostanziale serenità di fondo che ha caratterizzato le mie attività quotidiane durante i soggiorni ospedalieri, ben diversa dallo stato emotivo degli adulti che mi circondavano. Al termine dei tre mesi di fisioterapia residenziale, l'equipe medica è stata sorpresa non solo dai risultati ottenuti in termini di valori fisici, confrontati con parametri oggettivi di misurazioni e prestazioni, ma anche in termini di benessere globale, riscontrando sì la presenza di un grave stato ansioso e compatibile con il trauma dei 5 interventi affrontati in un anno senza riscontrare invece alcun segno di depressione, contrariamente alle enormi percentuali di casi in questi reparti. Alcuni medici e fisioterapisti si sono avvicinati con curiosità e interesse ai libri di B.K.S. Iyengar sul mio comodino.

Imparare a curare

Lo stesso giorno delle dimissioni ho deciso di proseguire il percorso studiando e praticando in lezioni individuali dove, attraverso piccole sequenze sempre diverse adattate alle condizioni giornaliere, ho recuperato in meno di due anni la sensibilità totale della gamba destra e parziale della gamba sinistra.
Ogni *āsana* è stata sezionata e ridotta ai minimi termini per consentirmi di trarre un beneficio reale e un lento ma solido recupero sia della attività deambulatoria sia della autonomia di gestione delle incombenze quotidiane.
Inizialmente troppo fragile per realizzare qualsiasi posizione in piedi, la pratica di questo periodo si è concentrata sull'ottenimento della distensione delle aree operate (la schiena e diverse zone di addome, pube e fianco):

Prima fase (sei mesi)
Da *śavāsana*, con la testa e l'intero busto sostenuto, polpacci su una sedia, gradualmente si inseriscono cinture alle cosce e ai polpacci, coperta arrotolata sull'addome. Quindi si iniziano ad accavallare lentamente le gambe (come *supta garuḍāsana*) e a piegare le ginocchia verso il petto (*pavana muktāsana*)





Seconda fase (fino a due anni)

Supta baddha konāsana con due cinture, cosce sostenute e piedi sulla sedia. Poi gradualmente la sedia viene sostituita da un bolster e si ripetono le posizioni precedenti.

jaṭara parivartanāsana con due bolster o coperte arrotolate

anantāsana contro il muro, coperta arrotolata e cinture

supta pādāṅguṣṭāsana gamba sotto piegata e gamba alzata appoggiata al muro

adhomukha śvānāsana in ginocchio, con le corde agli inguini e bolster a totale supporto del torace e addome

tadāsana e ***ūrdhva hastāsana*** con i supporti

śavāsana in posizione prona supportato.

In questa fase, l'effetto immediato degli *āsana* praticati ha avuto l'esito di momenti benefici privi di dolore che, sebbene non molto duraturi, nutrivano la mente con nuove esperienze: la sottrazione momentanea dal dolore e la contezza del raggiungimento di questo risultato. Una volta acquisita nuovamente la capacità di eseguire *tadāsana* senza supporti, è iniziato il lavoro di stabilizzazione della spina dorsale in vari *āsana*. Di particolare significato in questa fase la pratica di *bharadvājāsana* sulla sedia, con cinture nella parte alta delle cosce. Questo ha consentito di allungare la parte bassa dell'addome e recuperare la mobi-

lità del sacro dove c'era grande rigidità a causa degli impianti inseriti negli interventi. La pratica di *ardha chandrāsana* con la schiena al muro e il piede al muro ha consentito di migliorare la mobilità del bacino sperimentata nella posizione precedente e di sentire l'allungamento della colonna fino alla zona cervicale.

Imparare ad accettare

I miglioramenti nel tempo sono diventati talmente tangibili da consentirmi di riprendere l'insegnamento nelle classi principianti, senza aver fatto i conti con la stanchezza del mio corpo debole e provato, per cui l'esperienza si è dovuta interrompere. Ho frequentato lezioni di preparazione al sostenimento degli esami successivi al livello Introductory, illudendomi che migliorare la mia conoscenza come insegnante possa aiutare anche la mia pratica da allieva.

La pratica del *prāṇāyāma* continuava ad essere talmente dolorosa a causa della rigidità della gabbia toracica da ridursi a mera osservazione del respiro in *śavāsana* che, pur nella brevità delle sedute, manteneva il pensiero concentrato e tranquillo.

Ho compreso di aver attuato solo uno dei due principi guida: imparare a curare quello che non doveva esser sopportato ad ogni costo. Tuttavia non ero ancora pronta all' accettazione dello stato presente. che non poteva essere modificato. Il titanio, inserito nelle operazioni, che fa parte di me ora ha la stessa dignità di esser ascoltato del mio sistema osseo "vero".

Imparare ad accettare quello che è successo e non può più essere mutato ha determinato l'inizio di una fase successiva. Nella fase del covid e seguente, il silenzio diffuso da un lato e l'uso delle tecnologie per l'apprendimento a distanza, prima impensabile nel campo dello *yoga*, hanno fatto sì che la forzata solitudine ed il confinamento prolungato siano divenuti momenti di riflessione e studio, con l'affiorare di consapevolezze più mature.

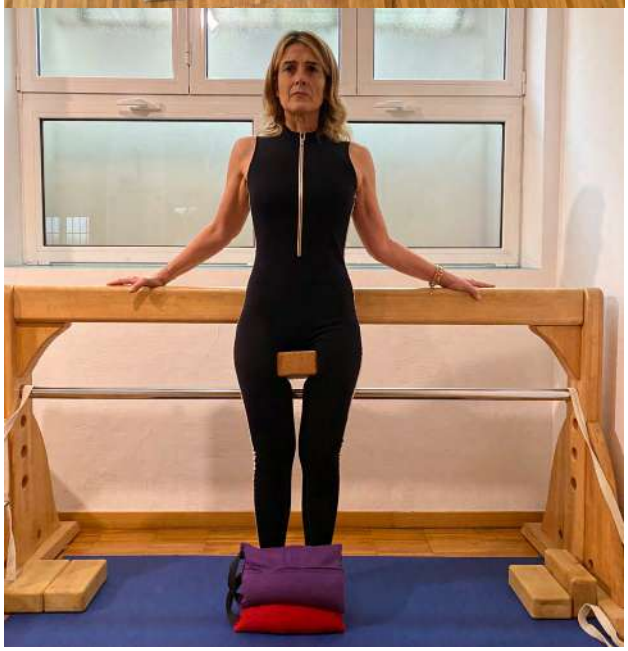
Ad un anno dal sesto intervento, una pratica studiata con cura, con l'aiuto di vari supporti ma soprattutto di cinture per agevolare la distensione e la trazione, mi permettevano poco per volta di riappro-

priarmi del mio essere come unità, e non come insieme di perni e viti inseriti in una struttura indebolita:
supta tadāsana supportato con cinture per distendere le gambe a aiutare la percezione del sacro e dell'addome

supta ūrdhva hastāsana con pesi sui gomiti per correggere l'iper estensione

tadāsana al cavallo con mattone nella parte alta delle cosce e tra le ginocchia. Pesi sui metatarsi

utthita hasta padāsana al cavallo con cinture per aiutare a separare le cosce e stabilizzare il bacino



prasārita pādottānāsana totalmente supportato con coperte arrotolate per rialzare le ascelle e dare spazio allo sterno

upaviṣṭha koṇāsana rivolta verso il muro, sempre con le cinture

setubandha sarvāṅgāsana con bolster e gambe molto divaricate per allargare la zona del sacro.

Oggi, un anno dopo il sesto intervento alla schiena, non mancano momenti di sconforto in cui il dolore fisico pare riprendere il sopravvento sul controllo del corpo e della sua funzionalità, dove l'ansia che genera un potenziale instabile equilibrio potrebbe condizionare la fiducia nel potere della pratica. Il ritorno delle dieci dita dei piedi sul tappetino nutre, nella disciplina della pratica attraverso un eterno viaggio dalle estremità del corpo alle profondità del centro, il raggiungimento del benessere ben individuato dalle parole di Iyengar:
"Āsana o posizione dona fermezza, salute e leggerezza al corpo. Una posizione ferma e piacevole crea equilibrio mentale e previene l'incostanza della mente…Colui che pratica gli āsana sviluppa agilità, equilibrio, resistenza e aumenta la propria vitalità…Ma la loro prima importanza sta nel fatto che esse allenano e disciplinano la mente."(Iyengar 2003, p.51)
Sono grata a tutti gli insegnanti che mi hanno seguita ed aiutata nel mio percorso: Gabriella Giubilaro (Firenze), Maria Paola Grilli (Torino), Amit Pawar (Londra), Mira Mehta (Londra), Amparo Rodriguez (Londra), Chiara Travisi (Milano).

Bibliografia:

B.K.S. Iyengar, Teoria e Pratica dello *Yoga*, Mediterranee, 2003.

I. Kapandji, Fisiologia articolare, 3, Tronco e rachide, Monduzzi, 2009.

F.Kendall, E.K. Mccreary, P.G.Provance, I muscoli. Funzioni e test con postura e dolore, Verduci, 2005.

M. Lacote, A.M. Chevalier, A. Miranda, J.P.Bleton, P. Stevenin, Clinical evaluation of muscle function, Churchill Livingstone, 1987.

S.Metha, M. Metha, S.Metha, *Yoga*: The Iyengar Way, Dorling Kindersley, 1990.

M.P.Schatz, Back Care Basics, A Doctor's Gentle Yoga Program for Back and Neck Pain Relief, Rodmell Press, 1992.1

Referenze immagini:

Isabella Resta per l'archivio AIYI

ASSOCIAZIONE IYENGAR YOGA ITALIA

©Associazione Iyengar Yoga Italia (AIYI), febbraio 2023

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

Presidente
Monica Calvetti

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda, Adriana Calò

Progetto grafico
Antonella De Carolis

Impaginazione
Luisa Tritone

clicca qui per tornare al sommario

Sadhana BLOG
ASSOCIAZIONE IYENGAR YOGA ITALIA
nº 20
anno 2023

Il clima "fuori" e il clima "dentro di noi":

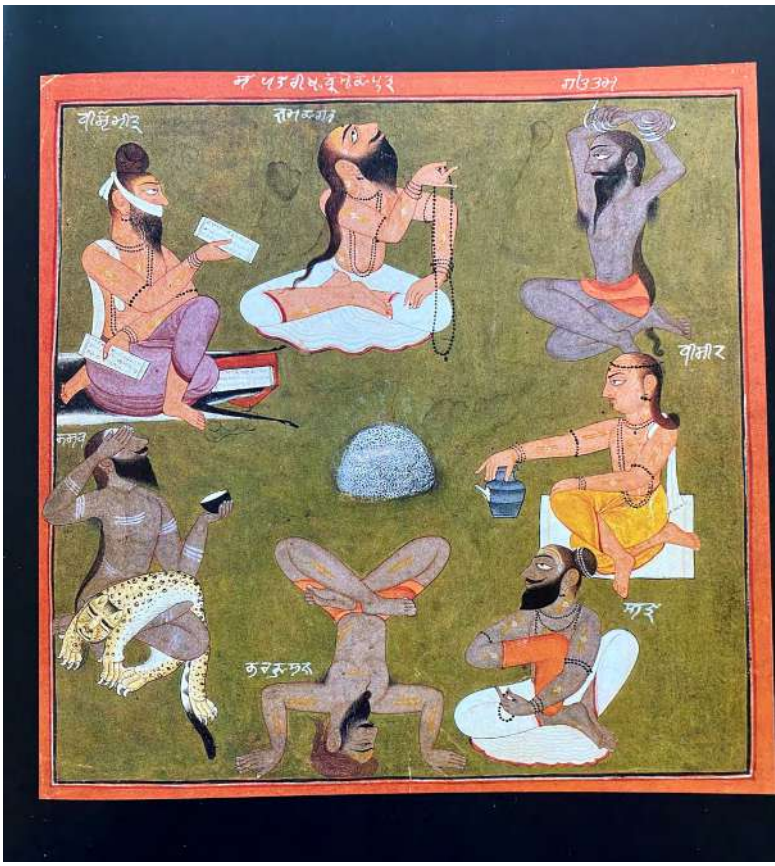
trasformazione, negoziazione e adattamento nella pratica di IYENGAR® *Yoga*

di Chiara Travisi

Secondo Eraclito [cfr.PLAT, Cratyl, 402 a], nello stesso fiume non è possibile scendere due volte, né toccare due volte una sostanza mortale nello stesso stato. Ma per l'impeto e la velocità del mutamento "si allenta e di nuovo si raccoglie", "si avvicina e si allontana" (I Presocratrici, p.215).

Indipendentemente da quanta esperienza si abbia come praticanti di *yoga*, la continua dinamicità e mutevolezza delle condizioni dell'ecosistema esterno con cui interagiamo (ambientale, sociale, culturale e personale) è un aspetto fondamentale che va sempre tenuto presente nella propria pratica.
Non soltanto cambia il clima "fuori di noi", ma anche il clima "interno" al praticante varia incessantemente per adattarsi alle condizioni del clima "esterno".

Il clima "fuori di noi" è assai di più del variabile tempo meteorologico e della stagionalità: **è l'insieme di tutto ciò che si trasforma intorno a noi**, sia da un punto di vista ambientale sia da un punto di vista sociale, culturale e personale.



Possiamo concepirlo come un "ecosistema esterno" in senso ampio. Cambia la luce, cambiano le temperature, cambia l'umidità, cambiano gli ambienti (altitudine, latitudine, vegetazione, ecc.) e le stagioni, e di questo siamo facilmente coscienti. Altrettanto cambiano le circostanze sociali, culturali e personali. Tuttavia, se siamo abituati ad osservare quotidianamente la mutevolezza climatica ed ambientale, assai più difficile invece è essere sempre consapevoli di

come altri elementi di perturbazione che ci giungono dall'esterno influiscano su di noi. Tendiamo ad esempio a sottostimare, o non vedere affatto, l'effetto del mutare delle sollecitazioni sociali e culturali attorno a noi, anche se esse sono sempre in atto.

Nell'arco di pochi mesi, ad esempio, abbiamo attraversato la fine di una pandemia e l'inizio di una guerra, ma quanti si sono soffermati a vedere l'effetto di questi eventi lontani sul nostro "clima interno"? Cambiano le condizioni sociali o culturali e cambiano naturalmente anche le routine e le incombenze quotidiane da gestire (lavoro, tempo libero, famiglia ecc.). Una riunione di lavoro ci rende ansiosi, un incontro con un amico ci rallegra, un infortunio ci obbliga a prendere una pausa, una gravidanza o l'invecchiamento ci trasforma come esseri viventi, il nostro ruolo sociale ci impone determinate incombenze, e così via.

Prendere coscienza delle trasformazioni

Prendere coscienza delle trasformazioni che caratterizzano il nostro ecosistema "esterno" in senso lato (ambientale, sociale, culturale e personale) è estremamente importante nella nostra pratica *yoga* personale (in sanscrito, *sadhana*). Ogni fattore di variabilità esterna può essere considerato un vincolo, un elemento che il praticante non può trascurare ma con cui viceversa deve negoziare costantemente durante la sua *sadhana* – e con discriminazione (in sanscrito, *viveka*) – adattandola e adattandocisi.

Trasformazione, negoziazione e adattamento sono tre processi correlati e costanti.

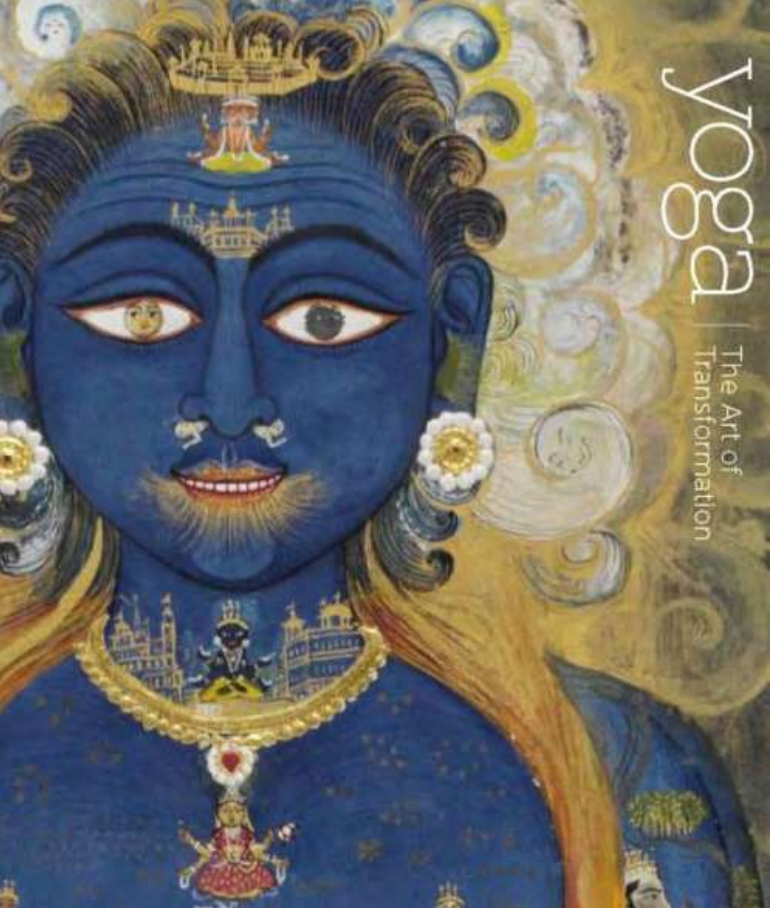
L'adattamento, attraverso la negoziazione con le mutevoli circostanze esterne**, genera quello che qui chiamiamo il clima "dentro di noi":** la nostra omeostasi interna, il nostro essere pronti a cambiare continuamente (consciamente o inconsciamente) come ciò che ci circonda**, alla continua ricerca di un equilibrio sempre dinamico che modula il nostro ecosistema interno** (muscolo-scheletrico, organico, sistemico, biochimico, cognitivo, emotivo, ecc.).

In altri termini, ci si deve sempre accordare con un "clima esterno" e con un "clima interno" a noi, con un ecosistema interno frutto dell'adattamento all'ecosistema esterno. Nel contatto tra esterno e interno non possiamo che trasformarci, negoziare e adattarci meglio che possiamo.

I cambiamenti che si devono gestire si rapportano a differenti scale temporali: annuali, mensili, settimanali, giornaliere e persino più piccole. Nella pratica giornaliera si può constatare che ogni singolo giorno le sensazioni del corpo sono diverse dal giorno precedente. Si è magari abituati a valutare le trasformazioni su scala giornaliera (o mensile, o stagionale o annuale) ma la trasformazione è in realtà una costante e un *continuum* della vita biologica che evolve senza soluzione di continuità adattandosi al "clima esterno" e che a sua volta determina il "clima interno".

Le evoluzioni di *prakṛti*: la perenne mutevolezza della realtà

La trasformazione non è solo un'evidenza biologica ed ecologica ma soprattutto un principio fondamentale secondo l'ontologia della filosofia *saṃkhyā*. In sanscrito, il concetto è espresso dal termine *pariṇāma* con riferimento alla evoluzione continua di *prakṛti*, tutta la materia che costituisce il così detto mondo reale (Giubilaro 2022). Anche Patañjali dedica un lungo *sūtra* (*YS*, II.15) a questo importante concetto mettendolo direttamente in relazione con la capacità di discriminare, *viveka*, e con la



possibilità di colui che discrimina (*vivekin*) di evitare il dolore non ancora giunto (*YS*, II.16).
La perenne mutevolezza della realtà (*prakṛti*), generata dal movimento delle vorticosità (*vrttvirodha*) dei suoi costituenti (*guna*), genera disagio a causa delle trasformazioni incessanti (*pariṇāma*) delle condizioni raggiunte dal vivente, siano esse di agio o di disagio. Si riportano i *sūtra* in questione con le traduzioni di B.K.S. Iyengar e di Federico Squarcini.

YS, II.15 pariṇāma-tāpa-saṁskāra-duḥkhair guṇa-vṛtti-virodāc ca duḥkham eva sarvaṁ vivekinaḥ

L'uomo saggio sa che, a causa delle fluttuazioni, delle qualità della natura e delle impressioni subliminali, persino le esperienze piacevoli sono toccate dal dolore; e allora si tiene lontano da esse. (Iyengar, 1997, p.129).

[Ma] per colui che [realmente] discrimina (*vivekin*) tutto [ciò] (sarva), certamente, è disagio (*duḥkha*), in quanto [sempre determinato dall'ondivago] diverbio delle vorticosità dei costituenti (*guṇavṛttivirodha*) e dai conseguenti disagi generati dalla continua trasformazione (*pariṇāma*) [delle condizioni raggiunte, gioiose o penose che siano], dall'arsura (*tāpas*) e dalle pulsioni inerziali (*saṃskāra*) (Squarcini, 2015, p.17).

YS, II.16 heyaṃ duḥkham anāgatam

Le sofferenze che non sono ancora venute possono e devono essere evitate (Iyengar, 1997, p.130).

[Colui che discrimina, dunque, sa che] è il disagio non ancora giunto che va eliminato (Squarcini, 2015, p.17).

È proprio nel contatto (*saṃyoga*) tra interno ed esterno, tra dentro e fuori, tra soggetto e oggetto, tra vedente e visto (*draṣṭṛ* e *dṛśya*) che si determina la causa del possibile disagio futuro:

YS, II.17 draṣṭṛ-dṛśyayoḥ saṁyogo heya-hetuḥ

La causa della sofferenza è l'associazione o l'identificazione del veggente (*ātmā*) con il visto (*prakṛti*); il rimedio sta nella loro dissociazione (Iyengar, 1997, pp.13-131).

La causa (*hetu*) [del sopravanzare] di ciò che va eliminato (*heya*) [ossia il disagio non ancora giunto] è il contatto (*saṃyoga*), [che pone in essere le figure] 'vedente-visto' (*draṣṭṛ* e *dṛśya*) (Squarcini, 2015, p.17).

Da qui discende l'importanza dell'adattamento come processo di negoziazione a fronte di una valutazione di cosa muta e si trasforma attorno a noi. Trasformazione, negoziazione e adattamento sono quindi alla base della nostra vita biologica così come dovrebbero essere principi centrali nella nostra esperienza di praticanti e insegnanti di *yoga*, evitando un atteggiamento dogmatico e una pratica meccanica.

La capacità di discriminare (*viveka*)

Nel contatto (*samyoga*) del soggetto (*draṣṭṛ*) con l'oggetto esterno (*dṛśya*), attraverso i nostri organi di senso, ognuno di noi introietta la mutevolezza esterna e cerca di gestirla efficientemente per non perdere la propria omeostasi, il proprio equilibrio, per capire il fuori ed adattare il dentro in modo resiliente.

Molti di questi processi di adattamento avvengono indipendentemente dalla nostra volontà e non ne siamo affatto consapevoli perché attengono al sistema nervoso autonomo neurovegetativo. La regolazione della pressione sanguigna, della glicemia, della produzione ormonale, la digestione e il sonno così come gran parte delle funzioni dei nostri organi vitali (cuore, polmoni, fegato, stomaco, reni, ecc.) sono al di là della nostra possibilità di intervento diretto.
Altre funzioni viceversa posso essere gestite volontariamente e determinano quelli che generalmente chiamiamo gli "stili di vita": come ci nutriamo, quanto dormiamo o muoviamo, oltre naturalmente tutte le funzioni legate alla cognizione superiore: linguaggio, capacità di astrazione, in altri termini tutto ciò che è legato al *minding*, il plesso della cognizione.

Tuttavia, la nostra pratica corporea ci aiuta a diventare attenti e sensibili ai segnali interni che giungono in risposta a stimolazioni esterne.
Giocando sul terreno del corpo, inteso come ricettacolo del vissuto individuale (ecologico, sociale, culturale, personale, ecc.), rivolgiamo il nostro sguardo (vista, olfatto, udito, tatto, gusto) al dentro (*pratyāhāra*) e alleniamo la nostra cosiddetta *interocezione*, cioè la percezione

Tuttavia, la nostra pratica corporea ci aiuta a diventare attenti e sensibili ai segnali interni che giungono in risposta a stimolazioni esterne.

del dentro (Craig, 2015). Così, al mutare del clima "esterno" e del clima "interno", diventiamo più capaci di rispondere alla domanda, semplice ma terribile allo stesso tempo: "Come sto? Come mi sento adesso? Cosa posso fare per me?"

Sappiamo che i nostri mezzi di conoscenza (*pramāṇa*, *YS*, I.5) sono fallaci, imperfetti. Per le fonti testuali dell'ascetismo antico indiano è un dato di fatto. Così come vorticano i costituenti (*guṇavṛttivirodha*), altrettanto vorticano le nostre capacità cognitive e discriminatorie (*cittavṛtti*). Tuttavia, giocando sul terreno del corpo – che, in quanto a-priori comune a tutti i viventi, può bypassare la mediazione linguistica (discorsiva, metarappresentativa e astrattiva), che confonde le percezioni dirette – la nostra pratica corporea (*embodied*: ovvero il corpo come sede del plesso della cognizione, citta) ha soprattutto la possibilità di diventare *viveka-darśana*: uno sforzo per far sorgere uno sguardo discriminativo e non-meccanico, contro l'agire per abitudine o l'agire in forza di percezioni fallaci rispetto alla mutevolezza esterna.

L'abitudine (*abhyāsa*), del resto, è sempre in agguato anche quando ci troviamo sul tappetino a praticare. Più il praticante diventa esperto, anzi, più è a rischio di una pratica meccanica poiché schemi corporei prima non famigliari diventano la nuova abitudine e il corpo (come supporto, *ālambana*, all'osservazione discriminante) perde la sua presa sulla cognizione. Ecco perché la triade trasformazione-negoziazione-adattamento è così importante.

Tenere conto di "*adressals*" e "*gravities*"

Questo concetto è stato espresso con grande enfasi da Prashantji durante lo *Yoganusasanam* del Dicembre 2018 in occasione del Centenario dalla Nascita di Guruji (1918-2018).

Secondo Prashantji, la pratica e l'insegnamento non possono essere dogmatiche ma devono sempre adattarsi alle mutevoli circostanze esterne.

Il praticante (e l'insegnante) deve identificare le condizioni associate alle circostanze e quindi definire le priorità della pratica quotidiana (o dell'insegnamento).

Prashantji chiamava le condizioni vincolanti esterne con un neologismo, gli "*adressals*": ovvero le cose da affrontare, dall'inglese *to address* (occuparsi di, affrontare, far fronte a). Dati i propri *adressals*, ognuno deve applicare un processo di negoziazione e quindi modulare, adattare di conseguenza la propria pratica. In altre lezioni, lo stesso concetto è stato da lui sviluppato parlando di "*gravities*", ovvero declinando il principio di trasformazione-negoziazione-adattamento, con particolare riferimento alle condizioni sociali esterne imposte dalle convenzioni e dai ruoli che rivestiamo all'interno del nostro nucleo famigliare o contesto so-

ciale. È quindi una *gravity* essere "madre di", "marito di", "figlio di", "impiegato di", "presidente di", e così via, e anche di questi fattori esterni dobbiamo prendere coscienza.

Questa riflessione sul clima "fuori di noi" e il clima "dentro di noi" suggerisce quindi ancora una volta di usare il terreno del corpo per una pratica con finalità discriminativa e adattativa e non per cristallizzare forme iconiche, come del resto Guruji, Geethaji e Prashantji ci hanno chiaramente indicato con il loro esempio ed insegnamento.

Lo *yoga* come mezzo di adattamento, auto-regolazione e resilienza

Con riferimento agli effetti di quello che è stato chiamato clima "esterno", gli *yog-asana* e il *prāṇāyāma* permettono di entrare in relazione con il clima "interno".

Yog-asana e *prāṇāyāma* hanno la caratteristica unica di fungere da interfaccia, non solo tra esterno ed interno, ma anche tra aspetti somatici e cognitivi, creando un contesto davvero unico per toccare, seppur indirettamente, parti di noi che altrimenti rimarrebbero inevitabilmente celate e distanti.

Ecco quindi, ad esempio, che un lavoro sul diaframma modula il sistema nervoso autonomo neurovegetativo (ANS), l'estensione delle vertebre toraciche stimola i recettori del sistema nervoso ortosimpatico, le posizioni capovolte regolano le funzioni endocrine, l'*uddiyana kryia* agisce sugli organi addominali, *sanmukhi mudra* influisce sulla produzione di onde cerebrali gamma e così via.
L'enorme patrimonio di insegnamenti dell'Iyengar *Yoga* su *yog-asana* e *prāṇāyāma* consente di raggiungere, stimolando e adattando alle necessità, i nostri sistemi corporei e ormai un'ampia letteratura scientifica corrobora quanto fino a poco tempo fa erano solo poco più che deduzioni frutto dell'esperienza diretta dei praticanti.

Tra la vasta letteratura disponibile sulle capacità dello *yoga* di migliorare le risposte adattative (ad esempio sullo stress:

Pascoe and Bauer, 2015), vorrei concludere citando un recente articolo particolarmente rilevante per i ragionamenti fin qui fatti. Si tratta di un lavoro di Sullivan et al. con la partecipazione di S.W. Porges, autore della famosa teoria polivagale sulle modulazioni del sistema nervoso neurovegetativo in funzione di stress esterni (PVT, Porges 2003, 2009). Gli autori analizzano specificamente l'utilizzo di pratiche *yoga* come mezzo e strumento di auto-regolazione (*self-regulation*) e resilienza (*resilience*).

Secondo gli autori, lo *yoga* (in quanto pratica "*mind-body*") enfatizza la coltivazione di consapevolezza somatica. Si parla quindi di *propriocezione*, capacità di percepire il corpo nello spazio, fermo o in movimento, attraverso gli organi di senso meno distali, ovvero, indipendentemente dalla vista, attraverso l'ascolto di sensazioni tattili e legate all'orecchio e di *interocezione*, cioè percezione del dentro, ovvero delle informazioni che derivano dai vari sistemi corporei e che ci consentono di avere una rappresentazione istantanea della nostra condizione fisiologica complessiva. Queste due facoltà sono combinate con le qualità meditative di non-giudizio, non-reattività, curiosità e accettazione al fine di ingaggiare un processo di ri-valutazione degli stimoli. Mentre il praticante è incoraggiato a coltivare la propria consapevolezza dei fenomeni e degli stimoli dal contesto corpo-mente-ambiente (*body-mind-environmental context*: BME) a cui è sollecitato durante la pratica, esso è costantemente teso ad un processo di re-interpretazione e ri-orientamento di tali stimoli, così che vi sia comprensione (gli autori usano il termine *insight*, da intendersi qui come il nostro *viveka*) e un rinforzo di adattabilità, regolazione e resilienza (si vedano anche Mehling et al., 2011; Farb et al., 2015). Lo *yoga* in particolare coltiva la capacità di "*bounce back*" (rimbalzo reattivo) e adattamento rapido in risposta a circostanze avverse o stressogene, così che le risorse psicofisiologiche siano conservate.
Gli autori propongono un particolare modello interpretativo di questi meccanismi di autoregolazione, per i cui dettagli rimando direttamente alla lettura dello studio. Vorrei invece soffermarmi sulle conclusioni dello studio di Sullivan et al. (2018), come ulteriore incoraggiamento alla pratica: sempre viva e nutrita dall'idea di auto-regolazione, adattamento e resilienza. Vi lascio quindi con alcuni frammenti presi dalle conclusioni di questo studio (Sullivan et al., 2018, pp. 13):

Yoga therapy is proposed to facilitate eudaimonic [stato di buono spirito o felicità] well being with its many effects for physical, mental and behavioral health for diverse populations through the building of self-regulatory skills and cultivating resilience of the system. […]

[…] It is when yoga is practiced and understood as a cohesive and comprehensive system that the benefits for self-regulation and resilience may be realized. […]

As one learns new responses to potential BME stressors, he or she may experience greater physiological, psychological and behavioral health and well- being.

La terapia *yoga* viene qui proposta [come strumento] per facilitare il raggiungimento di una condizione di benessere eudamonico [stato di buono spirito o felicità] con i suoi molteplici effetti per la salute fisica, mentale e comportamentale per diverse popolazioni attraverso la costruzione della capacità di auto-regolazione e la coltivazione della resilienza del sistema. […]

[…] E'solo quando lo *yoga* è praticato e compreso come sistema coeso e completo che si possono realizzare i benefici per l'auto-regolazione e la resilienza. […]

Quando si apprendono nuove risposte a potenziali stimoli corpo-mente-ambiente (BME), allora il [il praticante] può sperimentare maggiore salute e benessere fisiologico, psicologico e comportamentale.
Se non l'avessero scritto loro in qualità di ricercatori e scienziati, lo avremmo forse potuto scrivere noi, da semplici praticanti di Iyengar *Yoga*. Buona pratica a tutti.

Bibliografia:

Craig, A. D, How Do You Feel? An Interoceptive Moment with Your Neurobiological Self. Princeton, NJ, Princeton University Press, 2015.

Farb, N., Daubenmier, J., Price, C. J., Gard, T., Kerr, C., Dunn, B. D., et al., Interoception, contemplative practice and health. *Front. Psychol.* 6:763, 2015.

Gabriella Giubilaro, Elementi del *sāṅkhya* e l'evoluzione della natura e confronto fra i termini usati nel *sāṅkhya* e nello *yoga*, *Sadhana Blog*, 2022. (https://www.iyengaryoga.it/pagina/52-sadhana-filosofia)

B.K.S. Iyengar, Gli antichi insegnamenti dello yoga. I Sutra del grande maestro Patañjali, Mediterranee, 1997.

Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., et al., Body awareness: a phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies, *Philos. Ethics Humanit*. Med. 6:6. doi: 10.1186/1747- 5341-6-6, 2011.

Patañjali. Yogasūtra, a cura di Federico Squarcini, Torino, Einaudi, 2015.

Pascoe, M. C., and Bauer, I. E., A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood, *J. Psychiatr.* Res. 68, 270–282, 2015.

Porges, S. W., The Polyvagal Theory: phylogenetic contributions to social behavior, *Physiol Behav*. 79, 503–513, 2003.

Porges, S. W., The polyvagal theory: new insights into adaptive reactions of the autonomic nervous system, *Cleve. Clin. J. Med*. 76, S86–S90, 2009.

I Presocratici. Testimonianze e frammenti. Tomo Primo, Bari, Laterza, 2004.

Sullivan M.B., Schmalzl M. E., Moonaz S., Noggle Taylor, J. and Porges S.W. , "Yoga Therapy and Polyvagal Theory: The Convergence of Traditional Wisdom and Contemporary for Self-Regulation and Resilience", *Frontiers in Human Neuroscience*, February 2018 | Volume 12 | Article 67, 2018.

Pascoe, M. C., and Bauer, I. E., A systematic review of randomised control trials on the effects of yoga on stress measures and mood, *J. Psychiatr.* Res. 68, 270–282, 2015.

Referenze immagini:

Le fotografie sono tratte dalla Mostra: *Yoga: The Art of Transformation*, San Francisco/ Cleveland 2014 (https://enfilade18thc.com/2013/10/20/exhibition-yoga-the-art-of-transformation/)

©Associazione Iyengar Yoga Italia (AIYI), marzo 2023
Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it

Presidente
Monica Calvetti

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda, Adriana Calò

Progetto grafico
Antonella De Carolis

Impaginazione
Luisa Tritone

clicca qui per tornare al sommario

Sadhana BLOG
nº 21
anno 2023

Alcuni principi per capire come creare le sequenze

di Gabriella Giubilaro

“Patañjali ha organizzato in maniera sistematica la filosofia *yoga* esponendola sotto forma di aforismi o *sūtra*, dandole anche un ordine sequenziale. In un percorso yogico, anche la progressione o l'elevazione dalla condizione mondana verso quella spirituale segue un ordine e una sequenza”
(B.K.S. Iyengar, Geeta Iyengar 2005, p.27)

Posizioni rilassanti e posizioni eccitanti

Per i praticanti di *yoga* e per gli insegnanti è importante capire come sviluppare una sequenza di *āsana*. Come dice Guruji (Ārogya Yoga, p. 24-25),

il momento della giornata e la pratica devono essere fissate secondo le proprie esigenze e la sequenza degli *āsana* secondo la propria capacità.

Rispettare le proprie capacità significa anche poter poi mantenere la pratica per tutta la vita evitando posizioni o sequenze potenzialmente pericolose o inadatte e prevenire le difficoltà.

In certi sistemi di *yoga* c'è una sequenza sola da seguire, oppure si hanno delle sequenze fisse. Nella pratica dell'Iyengar Yoga, invece, le sequenze possono cambiare, e anche il modo di praticare un *āsana* può cambiare, per cui è importante capire la logica di una sequenza e non mescolare gli *āsana* a caso, con possibili effetti negativi non solo sul corpo, ma anche sulla mente e sul sistema nervoso.

Di nuovo Guruji spiega chiaramente i motivi per cui le sequenze possono e devono cambiare: "I principali *āsana* in piedi sono stati spiegati nei capitoli precedenti. Adesso passiamo alla fase successiva: mettere questi *āsana* in sequenza nella nostra pratica. All'inizio il fattore più importante nel determinare la sequenza è lo stato del corpo e della mente del praticante, condizione che è influenzata da vari fattori come lo stato generale di benessere della persona, l'ora del giorno, gli eventi occorsi durante il giorno o anche il clima. È quindi impossibile elaborare un programma fisso per la pratica quotidiana. A volte il corpo è stanco o pigro, altre volte la mente è restia, certi giorni invece ci si sente energici, allegri e desiderosi di iniziare la pratica. Bisogna tenere conto di tutte queste condizioni durante la pianificazione di una sequenza di *āsana*."
(Ārogya Yoga, p.73)

Alcune posizioni sono eccitanti o tonificanti, come *Salamba Śirṣāsana*, mentre altre posizioni sono calmanti o rilassanti, come *Salamba Sarvangāsana*. Quando si dice che un *āsana* è rilassante, significa che ha un effetto calmante o rilassante sul sistema nervoso e sulla mente; quando è eccitante, che ha un effetto tonificante o eccitante sul sistema nervoso e sulla mente. Per un principiante è difficile distinguere tra i due effetti per vari motivi. Il motivo principale è la mancanza di sensibilità, che si sviluppa nel tempo con la pratica, con l'attenzione e con la cura nell'eseguire le posizioni.

Un altro motivo è la difficoltà di eseguire gli *āsana* quando il corpo è rigido o duro. In tal caso tutte le posizioni sono difficili, e lo sforzo che si compie, creando calore, fa sembrare le posizioni eccitanti (in inglese si dice '*heating*', che significa '*che riscalda*'). Per esempio, per un principiante che pratichi *Salamba Sarvangāsana*, lo sforzo muscolare è tale da creare un calore che maschera l'effetto rilassante della posizione medesima. Quindi, quando c'è molto sforzo, la posizione rilassante può diventa-

re una posizione eccitante o che riscalda. L'effetto rilassante c'è, ma viene mascherato o nascosto dallo sforzo.
Ovviamente una persona giovane e forte ha dei limiti diversi rispetto a una persona non più giovane o debilitata, quindi la condizione del praticante è fondamentale per capire se una posizione è troppo faticosa oppure non lo è.
Inoltre, certi *āsana* possono avere un effetto differente sul corpo e sulla mente a seconda di come vengono eseguiti. Dunque è importante non solo l'ordine della sequenza, ma anche il modo in cui si pratica un *āsana*.

Gruppi di posizioni

Guruji diceva che certe posizioni hanno un effetto più profondo sul cervello che lo stesso *Śavāsana*. Questo significa che quando la mente è irritata praticare direttamente *Śavāsana* non basta.

Spesso i praticanti fanno confusione tra effetto sul corpo ed effetto sulla mente.

Infatti *Śavāsana* è un caso esemplare in quanto i principianti non riescono a rilassare la mente, perché non sono in grado di abbandonare il peso del corpo (Cugusi, Sadhana Blog, 2023)

Una posizione semplice, come allungare le gambe o le braccia, può richiedere poco sforzo, ma ha comunque un effetto rilassante sulla mente (ad esempio praticare *Adho Mukha Śvanāsana* con la testa appoggiata su un mattone, o *Setu Bandha Sarvangāsana* con un supporto sotto il bacino).

Le posizioni eccitanti o tonificanti sono:

Le posizioni addominali – ***Udara Ākunchasa Sthiti***

Le posizioni in piedi – ***Utthiṣṭha Sthiti***

Le estensioni indietro – ***Pūrva Pratana Sthiti***

Sūrya Namaskār
Salamba Śirṣasana
e variazioni

Le posizioni rilassanti o calmanti sono:

Gli allungamenti in avanti – ***Paśchima Pratana Sthiti***

Le posizioni supine con e senza supporti – ***Viśrānta Kārana Sthiti***

Le torsioni – ***Parivṛtta Sthiti***

Le posizioni sedute – ***Upaviṣṭha Sthiti***

Adho Mukha Śavanāsana
Salamba Sarvāṅgāsana
e variazioni

Viparita Karani e ***Setu Bandha Sarvāṅgāsana***
con o senza supporti
Śavāsana

Nella pratica è consigliabile che la sequenza degli *āsana* abbia all'inizio le posizioni tonificanti e poi quelle calmanti. Non si mescolano fra di loro questi gruppi di posizioni. Sempre, dopo una pratica impegnativa e tonificante, è necessario dedicare abbastanza tempo alle posizioni rilassanti per calmare la mente.

Una sequenza è come la scalata di una montagna. Vengono innanzitutto i preparativi, poi il viaggio fino alla montagna, la scalata, l'arrivo alla sommità ed infine la discesa e il ritorno a casa. Come non si affronta una scalata impegnativa senza prima essersi adeguatamente preparati, nello stesso modo bisogna allenarsi con costanza per arrivare a fare una pratica di *yoga* impegnativa.

Nello *yoga* sono più importanti la costanza e la pratica giornaliera piuttosto che una pratica impegnativa ma saltuaria. Importante è anche osservarsi alla fine della pratica, cioè bisogna sviluppare quella sensibilità che ci permetta di capire che effetto ha avuto la pratica non solo sul corpo, ma anche sul sistema nervoso e sulla mente. Se dopo la pratica ci si sente nervosi e irritati con tutto il mondo, allora la nostra pratica non era bilanciata; se invece ci si sente in pace con sé stessi e con il mondo, allora la pratica ha creato la pace interiore. Ripeto, è importante non confondere la stanchezza fisica con l'effetto sul cuore e sulla mente.

Come creare una sequenza

"La sequenza degli *āsana* è estremamente importante in una sessione di pratica. C'è una sequenza specifica per imparare le posizioni e una diversa per la pratica, ma solo dopo che le posizioni sono state perfezionate. Quando lo studente ha imparato un nuovo *āsana* deve sapere dove inserirlo in una sequenza. Un cambiamento dell'ordine genera un cambiamento degli effetti sul corpo e sulla mente"
(Arogya Yoga, p.25)

Si inizia con delle posizioni facili, come *Adho Mukha Virāsana*, seguito da *Adho Mukha Svanāsana*, *Tadāsana*, sempre rispettando i limiti del praticante.
Poi, gradualmente, si passa da *āsana* semplici ad *āsana* più complessi, che richiedono più impegno. Ed infine si dedica del tempo a bilanciare l'energia praticando posizioni di recupero e/o rilassanti, adatte al programma svolto, per poi finire con *Śavāsana*.

Bisogna anche fare attenzione a preparare *Salamba Śirṣasana* con qualche posizione a testa in giù, quali *Uttanāsana* oppure *Prasarita Padottanāsana* o *Adho Mukha Svanāsana.*
Per “costruire una sequenza di *āsana*” dobbiamo prima di tutto decidere lo scopo della sequenza, decidere che “montagna scalare”.
Ad esempio, posso fare una sequenza per praticare le torsioni, oppure una sequenza di preparazione alle posizioni capovolte, o agli allungamenti in avanti; oppure posso decidere di fare una sequenza per i dolori alla parte inferiore della schiena o alle spalle, oppure di preparazione alla respirazione, o di recupero dopo un lungo viaggio o dopo una giornata faticosa.

Il testo “Linee guida per insegnanti di yoga” di B.K.S. Iyengar e Geeta Iyengar illustra i diversi gruppi di posizioni e i loro effetti in una sequenza. Anche le dispense “Yoga in Action” del corso preliminare e intermedio spiegano gli *āsana* organizzandoli in gruppi e spiegando le loro caratteristiche in una sequenza.

Importante è scegliere la sequenza adatta per le donne nei vari cicli della vita: durante le mestruazioni, durante la gravidanza, nella premenopausa e nella menopausa. Preziosi in tali circostanze sono gli insegnamenti di Geeta Iyengar nelle sue opere “Yoga per la donna” e “Iyengar Yoga for Motherhood”

Anche per gli sportivi ci sono *āsana* particolari che possono aiutare i praticanti a seconda dell’attività svolta. A tale scopo si può consultare l’ultimo libro di Guruji, “Yoga per lo sport” uscito postumo. Se ci sono problemi fisici, la sequenza deve essere focalizzata sul controllo di questo problema. Per maggiori informazioni sulle sequenze e per lo *yoga* terapeutico, occorre consultare “Arogya Yoga”, dove Guruji torna sempre sistematicamente sulla sequenza, da adattare alle diverse classi, livelli di pratica, necessità particolari.

E' sempre importante tener presente che la sequenza per praticanti principianti e/o inesperti è diversa da quella per praticanti esperti e/o con lunga pratica.
Per i principianti una sequenza può iniziare con alcune posizioni in piedi, che tonificano il corpo e risvegliano la mente, per poi passare a *Salamba Śirsāsana* (se è stata introdotta) per far riposare le gambe, e successivamente praticare qualche piegamento in avanti, alcune torsioni e infine *Salamba Sarvangāsana* e *Setu Bandha Sarvangāsana*. Per questa sequenza le posizioni in piedi possono essere *Utthita Trikonasana*, *Utthita Parsvakonsana* e *Parsvottanasana*, tutte posizioni che aiutano gli allungamenti in avanti.

Esempio di altra sequenza: iniziare con delle posizioni in piedi per poi praticare *Salamba Śirsāsana* (se è stata introdotta) per far riposare le gambe; in seguito praticare qualche *āsana* di estensione indietro (con o senza supporto), poi delle torsioni ed infine *Halasana*, *Salamba Sarvangāsana* e *Setu Bandha Sarvangāsana*. Per questa sequenza le posizioni in piedi possono essere *Utthita Parvakonasana*, *Virabhadrasana I*, *Virabhadrasana III*, che aiutano per le estensioni indietro.

È possibile dedicare più tempo alle posizioni in piedi, oppure tenerle più a lungo, oppure concentrarsi maggiormente sulle estensioni indietro o sugli allungamenti in avanti: sempre bene concludere con alcune torsioni, che aiutano a riequilibrare la schiena, ed infine dedicare del tempo alle posizioni di recupero.

Per un praticante più esperto sarebbe meglio praticare la mattina *prāṇāyāma* e, dopo un intervallo, una pratica di *āsana* più vigorosa e il pomeriggio praticare *Salamba Śirṣāsana* con variazioni e *Salamba Sarvangāsana* con variazioni.

È importante dedicare abbastanza tempo alle posizioni rilassanti: *Viparita Karani* al muro con supporto oppure praticare *Setu Bandha Sarvangāsana* con supporti, dove la posizione aiuta a rilassare le cellule del cervello, quindi a calmare la mente; in questo modo ci si prepara ad aiutare non solo il corpo ma anche la mente a rilassarsi.

Bibliografia:

M.A. Cugusi, *Śavāsana o l'arte del rilassamento*, in Sadhana Blog, 2023.

G.S. Iyengar, *Yoga per la donna*, Roma, Mediterranee, 1998.

G.S. Iyengar, *Yoga in Action, Preliminary Course*, Mumbai 2010.

G. S.Iyengar, *The practice of women during the whole month*, Iyengar Yoga Association UK, 2009.

G. S.Iyengar et al., *Iyengar Yoga for Motherhood*, Sterling/Penn 2010.

G.S. Iyengar, *Yoga in Action, Intermediate Course*, Mumbai, 2013.

B.K.S. Iyengar, *Yoga e Sport. Il metodo Iyengar nell'allenamento sportivo*, Roma , Edizioni Mediterranee, 2015.

B.K.S. Iyengar, *Arogya Yoga per la salute e il benessere*, Roma, Mediterranee, 2021.

B.K.S.Iyengar, G. S.Iyengar, *Linee guida per Insegnanti di Yoga*, Associazione Light On Yoga Italia, 2005.

Referenze immagini:

Archivio AIYI

©Associazione Iyengar Yoga Italia (AIYI), aprile 2023

Via Leonardo Fibonacci 27

50131 Firenze

Tel/Fax 055 674426

info@iyengaryoga.it

www.iyengaryoga.it

Presidente
Monica Calvetti

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda, Adriana Calò

Progetto grafico
Antonella De Carolis

Impaginazione
Luisa Tritone

clicca qui per tornare al sommario

Sadhana BLOG
ASSOCIAZIONE IYENGAR YOGA ITALIA
nº 22
anno 2023

L'insegnamento degli *āsana* nell'*Haṭha Yoga Pradīpikā*

di Maria D'Olica

L'Haṭha Yoga Pradīpikā (HYP), che significa letteralmente "lucerna dell'*haṭha yoga*", è uno dei testi più antichi ed importanti relativo all'*haṭha yoga*, ma la sua datazione è incerta. Il più antico manoscritto che ci è pervenuto porta la data del 1626, ma sicuramente la composizione è almeno di un secolo più antica, o forse due, verso il 1450 (Mallinson, 2011, p.771).

Per *haṭha yoga* si intende il percorso dello *yoga* che si attua dall'inizio del secondo millennio in poi, dove le posizioni fisiche o *āsana* acquistano una notevole importanza. Secondo alcuni studiosi, con questi testi inizia il cammino dello *yoga* che oggi ha una diffusione globale. È attualmente in corso un progetto che prevede di rivedere criticamente dieci manuali di *yoga*, scritti tra l'XI e il XIX secolo, (Mallison, *Haṭha Yoga Project*) con la revisione di tutti questi testi e nuove traduzioni e approfondimenti sui contesti storici e culturali in cui operavano i maestri di *yoga* che hanno lasciato testimonianza scritta. Ovviamente fra questi testi non poteva mancare l'*HYP*. Caratteristica comune di questi manuali è di riferirsi all'ambito culturale "tantrico", in cui l'universo e gli esseri umani sono permeati dall'energia divina o *śakti* e la trasmissione del sapere ha carattere di segretezza ed avviene da maestro ad allievo. Per quanto riguarda lo *yoga*, si distingue tra lo *yoga* di Patañjali, o *raja yoga*, lo *yoga* per la mente, che si situa ad un livello più alto e l'*haṭha yoga*, o *yoga* che passa attraverso l'esercizio fisico.

Svātmārāma, autore dell'*HYP*, "colui che prende diletto (*rāma*) nel proprio (*sva*) sé (*ātman*)", come si comprende dal significato del suo nome, era uno yogi. Viveva in un periodo storico nel quale la pratica dell'*haṭha yoga* si concretizzava nel tramandare le conoscenze da maestro ad allievo. Pochi erano certamente i testi (manoscritti) che approfondivano le pratiche, soprattutto quelle relative al corpo (involucro) anche in considerazione del carattere esoterico della pratica yogica. Il suo testo ha avuto, e continua ad avere, un enorme successo fra gli yogi perché riuscì a schematizzare le varie fasi della pratica e a renderle fruibili sia per lo studioso che per il praticante.

lo *yoga* è il mezzo per sfuggire i dolori legati alla natura umana

La struttura dell'*Haṭha Yoga Pradīpikā*

Svātmārāma sembra aver seguito lo schema adottato da Patañjali negli *Yoga Sūtra*, dividendo il testo in 4 *pādā* o "lezioni" dedicati rispettivamente agli *āsana*, al *prāṇāyāma*, al risveglio dell'energia *kuṇḍalini* e al *samādhi*. I due testi sono estremamente diversi: mentre il testo di Patañjali è un trattato filosofico di alto profilo, quello di Svātmārāma vuole essere un manuale per la pratica in modo da accompagnare lo yogi affinché possa comprendere le origini della disciplina e come svolgere in maniera corretta sia gli *āsana* che le altre pratiche ad essi correlate. La differenza rispetto agli *Yoga Sūtra* è appunto l'importanza data al corpo fisico, non soltanto per il maggiore dettaglio dato all'esecuzione degli *āsana*, ma anche per l'enfasi su una serie di pratiche, anche forse un po' bizzarre, di dieta e purificazione. Entrambi i testi mantengono come obiettivo comunque il raggiungimento del *samādhi*. L'*HYP* ha un approccio esoterico tanto da ricorrere frequentemente ad analogie, metafore e significati nascosti.
La prima lezione si può dividere a sua volta in 4 parti. Nella prima l'autore elenca i grandi maestri che sono stati fonte di ispirazione e i maestri reali, sottolineando il suo lignaggio, elemento fondamentale nella cultura induista, nonché il *paramparā*, cioè il tramandarsi delle conoscenze tra maestro e allievo. Evidenzia come questi grandi maestri attraverso l'*haṭha yoga* abbiano raggiunto il *samâdhi*, congiungendosi con lo spirito assoluto e conclude dicendo che lo yoga è il mezzo per sfuggire i dolori legati alla natura umana liberandolo dalle sofferenze terrene.
Sottolinea in maniera chiara come questo percorso non possa essere intrapreso senza un maestro. Quindi prima di trattare nel dettaglio la pratica, ricorda che solo un iniziato può comprendere gli insegnamenti e, al fine di raggiungere il *samâdhi*, deve essere mantenuto il segreto per evitare di disperderne i benefici (*HYP*, I. 11).
Dopo le premesse iniziali passa a descrivere alcuni elementi fondamentali per poter intraprendere la pratica. In particolare descrive il luogo, lo *yoga śala*, come viene definita in sanscrito, la casa o la stanza dello *yoga*, un posto sacro che come tale va rispettato e approcciato. Le caratteristiche fondamentali sono l'isolamento, le dimensioni, la pulizia, la sicurezza ed una fonte d'acqua al suo esterno. Prosegue evidenziando che per una corretta pratica ci sono alcuni elementi di impedimento (il troppo mangiare, la stanchezza, le chiacchiere vane, le inutili regole verso sé stessi, la socializzazione, l'irrequietezza) mentre altri sono necessari (l'entusiasmo, la forza di volontà, la perseveranza, la conoscenza della verità, la convinzione, la rinuncia alle relazioni sociali).

Gli *āsana* e i loro effetti

Dopo aver parlato di *yama* e *niyama*, pur non conferendo loro un ruolo centrale ma propedeutico alla pratica, spiega perché ritiene che gli *āsana*, portando l'equilibrio tra mente e corpo e sviluppando l'energia vitale nell'uomo, siano il primo *aṅga* dell'*haṭha yoga*:

haṭhasya prathamāṅgatvādāsanaṁ
pūrvamucyate |
kuryāttadāsanaṁ sthairyamārogyaṁ
cāṅgalāghavam || 17 ||

Si descrive prima gli *āsana*, in quanto sono il primo *aṅga* dell'*haṭha*.
La pratica degli *āsana* conduce il corpo ad uno stato di stabilità, dona libertà dalle malattie e porta leggerezza al proprio vero essere (*HYP,* I. 17)

Gli *āsana*, donano allo yogi *sthairya*, potenza e forza, mentali, fisiche e spirituali. Donano anche *arogya*, ovvero la salute, intesa sempre in senso ayurvedico ovvero olistico, salute di mente corpo e spirito, nonché *anga lāghava*, facilità del corpo, leggerezza, intesa questa volta per le membra del corpo fisico. Attraverso l'assunzione di diverse posizioni, lo yogi diviene in grado di purificare i canali energetici (*nādī*), incanalare l'energia verso specifici punti del corpo ed ottenere così un notevole beneficio psicofisico.

Svātmārāma passa a descrivere alcuni degli *āsana* scegliendo fra quelli che vennero insegnati anche dal primo yogi della storia ovvero Matsyendra, il Signore dei Pesci (*HYP*, I. 18).

I primi undici *āsana* **formano una pratica quasi completa e coerente con l'insegnamento** dell'*haṭha yoga*, come verrà meglio evidenziato nei capitoli successivi. **Posizioni sedute a gambe incrociate che diventano sempre più intense**, seguite da posizioni di estensione all'indietro, torsioni, piegamenti in avanti, posizioni di equilibrio sulle braccia concluse con *śavāsana*.

Mentre per i primi sette *āsana* viene esposta una semplice descrizione, nei successivi quattro spiega anche quali sono i benefici, in particolare:

matsyendrāsana - risveglia *Kuṇḍalinī* e stabilizza l'energia lunare

Figura 1. *matsyendrāsana*

paścimottānāsana - fa circolare la corrente vitale lungo la schiena, risveglia il fuoco gastrico, riduce il ventre e dona la salute

Figura 2. *paścimottānāsana*

mayūrāsana - posizione del pavone - elimina rapidamente ogni malattia, a partire dalla dilatazione della milza e dalla circolazione. Consuma totalmente tutti i cibi malsani o presi in eccesso, vivifica il fuoco gastrico e fa digerire anche i veleni mortali

śavāsana - posizione del cadavere - Toglie la fatica e dona il riposo mentale

Figura 3. *śavāsana*

Gli *āsana* "essenziali"

Svātmārāma completa l'elenco degli *āsana* parlando di altri quattro, che ritiene essenziali, fra gli 84.000 descritti da Śiva. Tale gruppo è composto da *siddha*, *padma*, *simha* e *bhadra*.

Nella descrizione di questi *āsana*, a differenza dei precedenti, Svātmārāma dà indicazioni pratiche anche sui i tre *bandha* (*mūla bandha*, *uḍḍīyāna bandha* e *jālandhara bandha*). Inoltre spiega dove indirizzare lo sguardo nonché la posizione della lingua. Quindi sottolinea come tali *āsana* siano completi solo se associati alla chiusura dei *bandha* e alla corretta gestione del *prāna*.

Figura 4. *siddhāsana*

Il primo è *siddhāsana*, o posizione perfetta, con le sue varianti *vajrāsana*, *muktāsana* e *guptāsana*. Svātmārāma dice che deve essere praticato sempre. È il più importante fra gli *āsana* tanto che sostiene che se per dodici anni si medita, si osserva una dieta moderata e si pratica *siddhāsana* si ottiene la realizzazione finale (*HYP*, I. 40). Apre la porta dell'illuminazione e purifica le 72.000 *nādī*.

Nel descrivere questa posizione, pone un parallelismo affermando che, come il più importante fra gli *yama* è una "dieta moderata" e tra i *niyama* è la "mancanza di desiderio di nuocere", così *siddhāsana* è il principale fra tutti gli *āsana* (*HYP*, I. 38). Come si può vedere esprime una visione differente degli *yama* rispetto a quella di Patañjali, infatti nei cinque *yama* di Patañjali non è presente la "dieta moderata".

Svātmārāma dedica ben dieci *sūtra* per spiegare l'importanza di *siddhāsana* delle sue varianti e dei benefici e conclude dicendo che "non c'è nessuna posizione come *siddhāsana*, nessun *kumbhaka* come l'apnea spontanea *kevala*, nessun gesto *mudrā* come la lingua *khecarī*, la lingua contro il palato, e nessun suono *laya* come il silenzio *nāda*".

Gli *āsana* praticati al tempo e la documentazione archeologica

Nell'elenco degli *āsana* descritti in questo testo **colpisce l'assenza delle posizioni in piedi**, *utthiṣṭha sthiti*, **nonché di quelle capovolte**, *viparīta sthiti.* Sicuramente l'autore ha voluto fare una cernita fra le innumerevoli *āsana* ma **la loro totale assenza fa pensare che in passato fossero considerate meno significative a differenza di quanto avviene oggi**. Altro aspetto evidente dalla descrizione delle posizioni è che lo *yoga* era principalmente praticato dagli uomini sempre in contrapposizione a quanto avviene invece oggi.

Figura 5. Pilastro nel tempio di Brahmanath

I monumenti dell'India ci illuminano sulla pratica ai tempi di Svātmārāma mostrandoci tutti i gruppi delle posizioni yogiche. In particolare è possibile vederle rappresentate nelle sei colonne decorate che sono sopravvissute nel *maṇḍapa* (sala esterna pilastrata per riti religiosi pubblici) tra gli antichi resti scultorei del tempio Brahmanath (nome derivato da un asceta "Nath Brahmanath" che sembra aver raggiunto in questo luogo il *samādhi*). Il tempio, che può essere datato al XIII-XIV secolo, si trova a Parunde, piccolo villaggio a 10 km a sud-ovest di Junnar nel distretto di Pune (Sarde, Dandekar 2015)

Un altro luogo in cui sono conservati rilievi che raffigurano molte posizioni di *yoga* è la città fortificata medievale di Dabhoī nel Gujarat, 34 chilometri a sud-est di Vaḍodarā che sembra risalente al tredicesimo secolo. Questa città è caratterizzata dalla presenza di quattro porte straordinarie rivolte ai quattro punti cardinali. Nelle porte sono raffigurati elaborati scultorei di rara bellezza, in particolare nella porta *Mahuḍī* (Nord), si possono ammirare le posizioni yogiche praticate dai *nātha-siddha* (Sarde 2017). Il proseguimento delle ricerche sta svelando altri siti archeologici interessanti per la storia dello *yoga*.

Le caratteristiche della pratica

Svātmārāma insiste, nella descrizione fisica degli *āsana* sul concetto di "mangiare equilibrato" esplicitando dettagliatamente le tipologie di cibi necessari ad uno yogi e indicando anche quelli che non devono fare parte della sua dieta. Inoltre, prima di chiudere la prima lezione Svātmārāma, facendo riferimento anche a quanto scritto da Gorakṣa nel testo *Gorakṣa -śataka* (la Centuria di Gorakṣa – 101 *sūtra* che descrivono i punti principali della pratica dello *haṭha yoga*) sottolinea che uno yogi deve astenersi dall'usare il fuoco, dal frequentare le donne e dall'intraprendere viaggi (*HYP*, I. 61).

Due dei *sūtra* che più caratterizzano la prima lezione ci permettono di intravedere qualche aspetto della personalità di Svātmārāma, convinto del fatto che soltanto ed esclusivamente la pratica costante permette di ottenere benefici:

Yuvā vṛddho|ativṛddho vā vyādhito durbalo api vā|
abhyāsātsiddhimāpnoti sarvayogeṣvatandritaḥ || 64 ||

Il giovane l'anziano o il molto anziano, il malato o anche il debilitato, instancabili in ogni aspetto dello *yoga*, grazie al continuo esercizio, ottengono la completa realizzazione (*HYP*, I. 64)

Na veṣadhāraṇaṃ siddheḥ kāraṇaṃ na ca tatkathā | kriyaiva kāraṇaṃ siddheḥ satya-metanna saṃśaya || 66 ||

Né l'indossare le vesti color zafferano, né parlare di *yoga* è causa della realizzazione finale, bensì la pratica costante è la causa della realizzazione. Questa è la verità, senza dubbio (*HYP*, I. 66)

Svātmārāma conclude (*HYP*, I. 67) sottolineando che tutte le fasi, *āsana*, *prāṇāyāma*, risveglio dell'energia *kuṇḍalini* e *samādhi* sono necessarie per il raggiungimento del *rāja-yoga*. La pratica dello *yoga*, e relativi benefici, erano legati indissolubilmente in tutti i loro aspetti. Quindi la pratica comprendeva gli *āsana*, il *prāṇāyāma*, i *bandha*, i *mudrā*.

Da questi ultimi *sūtra* appare chiaramente come l'animo umano non sia cambiato molto nonostante sia trascorso un tempo abbastanza lungo. Allora come oggi era diffusa la convinzione che l'apparire fosse più importante dell'essere, da qui la necessità di ribadire l'ovvio. È necessario quindi praticare fino al raggiungimento dell'obiettivo. Intraprendere la strada dello *yoga* era anche allora molto complesso. Oggi, soprattutto in occidente, è ancora più difficile. Siamo circondati da oggetti che assumono giorno dopo giorno valori inspiegabili a discapito della cura e della crescita armoniosa dell'individuo. Ciononostante, direbbe Svātmārāma, l'occidente sembra pieno di "yogi".

Fig. 6: Interno della Porta Mahuḍī

Bibliografia:

James Mallison, *Haṭha Yoga*, in Brill Encyclopaedia of Hinduism, 3, 2011, pp. 770-781, (https://www.academia.edu/1317005/Haṭha_Yoga_entry_in_Vol_3_of_the_Brill_Encyclopedia_of_Hinduism).

James Mallison, *Haṭha Yoga Project Proposal* (https://www.academia.edu/21682284/Haṭha_Yoga_Project_Proposal).

Vijay Sarde, Abhijit Dandekar. *Archaeological Signatures of the Nath Cult: A Study of the Yogic Postures and Rituals Depicted on the Brahmanath Temple at Parunde, District Pune*, in Journal of Multidisciplinary Studies in Archaeology 3 (2015), pp. 232-254.

Vijay Sarde, *Yoga on Stone. Sculptural Representation of Yoga on Mahuḍī Gate at Dabhoī in Gujarāt*, Journal of Multidisciplinary Studies in Archaeology 5 (2017), pp.656-675.

Yogi Svātmārāma, *Haṭha Yoga Pradīpikā*, Sanskrit text with English Translation and Notes, Translated by Pancham Sinh, http://sacredtexts.com.

Svātmārāma, *La lucerna dello Haṭha Yoga (Haṭha Yoga Pradīpikā)*, a cura di Giuseppe Spera, Torino, Magnanelli, 1990.

Referenze immagini:

Valentina D'Angelo per l'archivio AIYI

Vijay Sarde in https://deccancollegepune.academia.edu/VijaySarde

New York Times (https://www.nytimes.com/2014/01/03/arts/design/yoga-the-art-of-transformation-at-sackler-gallery.html)

©Associazione Iyengar Yoga Italia (AIYI), maggio 2023

Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it

Presidente
Monica Calvetti

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda, Adriana Calò

Progetto grafico
Antonella De Carolis

Impaginazione
Luisa Tritone

clicca qui per tornare al sommario

Sadhana BLOG
nº 23
anno 2023

YOGA PER TUTTI

Il racconto di un'esperienza

di Micaela Pasca

La perseveranza, la costanza, l'umiltà, il coraggio, l'impegno, la passione, una buona dose di follia, ed in particolare il cuore sono i componenti di questo meraviglioso viaggio.

Una scelta difficile, quella di avvicinare allo *yoga* un gruppo di persone con disabilità …ma poi avviene qualcosa di magico e meraviglioso. Vi racconto la mia esperienza.

"*Yoga* per Tutti" è iniziato nell'aprile 2019, il giorno in cui fui presentata all'associazione La Scintilla per praticare *yoga* con un gruppo di persone con disabilità fisiche e mentali. Il progetto non è iniziato con le parole, ma con il coraggio, l'impegno e la passione. La Scintilla è un'associazione di Napoli che fornisce assistenza a disabili psico-fisici, dai 18 anni in su, attraverso una programmazione di attività tese alla socializzazione e all'integrazione, oltre allo sviluppo di nuovi stimoli ed interessi. L'attività si svolge presso un centro sportivo di Napoli, Kodokan, che mette a disposizione il proprio spazio, e per lo *yoga* è stata destinata una palestra con tatami.
All'epoca stavo completando la formazione di insegnante, mi confrontai con la mia insegnante formatrice, Gabriela Corsico Piccolini, che mi consigliò di seguire il mio sentire. Forte della mia formazione e dei principi che lo *yoga* mi aveva trasmesso, ho iniziato questa nuova avventura partendo dalla consapevolezza che lo *yoga* è uno strumento dove interagiscono corpo, mente e cuore con l'obiettivo di conoscere sé stessi. In particolare il metodo insegnato da B.K.S. Iyengar non è competitivo e può essere praticato da tutti e a tutte le età.
Decisi quindi di iniziare questo viaggio, ritenendo che lo *yoga* fosse uno strumento e un metodo di conoscenza di una pratica non competitiva capace di far comprendere i propri bisogni e i propri limiti.
L'inizio fu difficile, durante il primo incontro mi trovai bloccata dalla paura e mi domandai: cosa avrei potuto fare? Alla fine dell'incontro la mia reazione fu che non parlai per una intera giornata. Ma da quel giorno non ci siamo più lasciati.
Di ritorno a casa pensai a come relazionarmi con il gruppo. Premetto che non avevo

nessun tipo di esperienza e/o formazione con persone con disabilità quindi il primo confronto fu con gli educatori. Il gruppo era molto eterogeneo, a causa delle diverse patologie, dell'età e dei rapporti interpersonali. Ciò ha costituito una notevole difficoltà iniziale e per superarla si è reso necessario formare due gruppi da 12/15 persone per garantire la partecipazione di tutti.
I partecipanti sono adulti con differenti disabilità fisiche e mentali, a cui è stato offerto un incontro settimanale di circa 40 minuti per gruppo. Non ci sono differenze sostanziali nel mio stile di insegnamento, ma piuttosto la sfida è stata quella di imparare come relazionarmi e come comunicare, e ciò è stato possibile grazie al supporto prezioso ed essenziale degli educatori che sono sempre presenti durante la lezione e che con la loro professionalità mi hanno fornito gli strumenti giusti per comunicare con i ragazzi.
Col tempo si è creato un rapporto di fiducia ed è stato possibile conquistare la loro attenzione durante la lezione. Dopo qualche mese di lavoro costante sono stata riconosciuta e i ragazzi aspettavano l'incontro di *yoga*!
La fase successiva è stata quella di scegliere una sequenza di posizioni che potesse essere sempre la stessa e ripetuta durante gli incontri.

E'interessante notare come a distanza di quattro anni gli allievi conoscano ogni singola posizione. Ci vuole sempre anche una dose di fantasia, di capacità di improvvisare, ma soprattutto la volontà di entrare in sintonia con loro e aprire il cuore, cogliere ogni apparente difficoltà e trasformarla in un momento di consapevolezza.

Fasi della lezione di *yoga*

Seduti gambe incrociate in silenzio si intona la AUM, la sorgente di tutte le energie; AUM viene emesso come auspicio di buon inizio. È stato sin dall'inizio e continua ad essere il momento più emozionante. Questa vibrazione ha il potere di mettere tutti in silenzio, vi assicuro che non è semplice.

Risveglio articolare e muscolare: si prosegue seduti con lavori articolari per le caviglie, per i polsi e per le spalle. Ad esempio girare i piedi o fare ciao ciao con le mani.

In piedi si sperimentano stabilità ed equilibrio imparando i nomi delle posizioni tradotti in italiano: la montagna, l'albero, il guerriero, il cane a testa in giù. La montagna, "com'è la montagna? È stabile. E il guerriero? È coraggioso." E poi arriva il cane a testa in giù, il cane che allunga braccia e gambe, che estende la schiena e la inarca.

Seduti e sdraiati, gradualmente si porta la schiena a terra e si solleva il bacino, ci si dondola sulla schiena con le gambe piegate.

Sdraiati per rilassamento, *śavāsana* a luci spente. C'è una persona che aspetta questo momento solo per spegnere la luce. E incredibilmente tutti sono nel silenzio della pace.

Il lockdown

Neanche il Covid ci ha fermati. Da marzo 2020 a gennaio 2021 abbiamo continuato il nostro rapporto attraverso brevi video registrati da me. Durante il secondo lockdown, grazie ad una piccola raccolta fondi abbiamo acquistato un computer ed i tappetini per continuare le lezioni. Incredibile e inaspettata la partecipazione dei ragazzi e, sempre con il supporto degli educatori, siamo riusciti a praticare anche online e a distanza.

I risultati sono stati sorprendenti, tanto da incoraggiare tutti noi a continuare a credere nel progetto.

Gli obbiettivi raggiunti

I ragazzi hanno ottenuto migliore consapevolezza nell'ascolto, maggiore concentrazione, sono stati capaci di rispettare il silenzio, hanno ottenuto più stabilità ed equilibrio fisico. Ma in particolare i ragazzi hanno aperto il loro cuore ed io il mio, così sono felice di aver intrapreso e portato avanti questo viaggio, in compagnia dei ragazzi "Scintillosi".
Nicola, all'inizio, non accettava l'idea di seguire la lezione; diceva "no regole". L'abbiamo accolto senza forzarlo ed ora viene spontaneamente a seguire la lezione.
Antony era irrequieto durante la lezione e si lasciava contenere con difficoltà, ma poi ha imparato a manifestare meno disagio, soprattutto da quando gli è stato proposto di sedersi vicino a me; da allora mi ha vista!
Tony è poco sportivo e non ama il confronto, ma è riuscito a gestirsi da solo, uscendo dalla sua comfort zone ed è stato uno dei primi a seguire lo *yoga*.
Stefania non aveva proprio idea di cosa fosse lo *yoga*. Lo chiama "scuola di ballo" ed è un modo per relazionarsi con gli altri.
Pierpaolo Rosa, uno degli educatori della Scintilla, riferisce che durante questi anni di corso di *yoga*, ha notato una partecipazione dei giovani con disabilità con un'attenzione ed un interesse diversi: "La presenza costante settimanale dell'insegnante di *yoga* è stata importante. È stata lei a proporre sempre gli stessi esercizi aggiungendone lentamente altri in modo che l'attenzione, l'ascolto e la scoperta del movimento del corpo si potenziassero sempre di più. Quindi nel tempo i giovani si sono lasciati guidare dalla voce dell'insegnante, senza più tanti interventi degli educatori".

Sono felice di aver potuto condividere la nostra esperienza perché lo *yoga* può essere davvero uno strumento per imparare a vedere la vita da un'altra prospettiva, per capire i propri limiti e per affrontare le piccole sfide quotidiane.
Mi piace concludere con le parole di uno degli educatori: "non siamo noi che insegniamo, noi impariamo dai ragazzi. La vita con loro ci insegna che dovremmo mettere una marcia più bassa per andare tutti alla stessa andatura."

Referenze immagini:

“La Scintilla” Onlus, Napoli (www.lascintillaonlus.org).

ASSOCIAZIONE
IYENGAR YOGA
ITALIA

©Associazione Iyengar Yoga Italia (AIYI), giugno 2023

Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it

Presidente
Monica Calvetti

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda, Adriana Calò

Progetto grafico
Antonella De Carolis

Impaginazione
Luisa Tritone

clicca qui per tornare
al sommario

Sadhana BLOG
nº 24
anno 2023

Insegnare IYENGAR® Yoga senza parole

di Dörthe Schnakenberg

Nel 2018 *M.* venne a trovarmi nel mio Studio di Iyengar Yoga a Campi Bisenzio/ Firenze per chiedere delle lezioni private. *M.* aveva 39 anni, sorda e sofferente fin dalla nascita della sindrome di Usher, una malattia caratterizzata, oltre che dalla sordità, da restrizione nel campo visivo e difficoltà di vedere nel buio. Nel suo caso il campo visivo è appena del 20%. Non aveva mai praticato *yoga* o altre discipline del genere ma poteva camminare e muoversi in modo quasi normale.

Ho visto da subito una donna dinamica, energica, felice, con il desiderio di conoscere lo *yoga*. Fin dall'inizio abbiamo avuto un buon rapporto e la fiducia reciproca si è rapidamente sviluppata. *M.* spiega che la mancanza di equilibrio causata dalla sordità è un problema. Il suo modo di camminare è deciso ma leggermente ondeggiante; la vista limitata è ovviamente un ostacolo. Non vede praticamente quasi nulla intorno a sé o a terra; di conseguenza è costantemente tesa, preoccupata e attenta a non cadere o inciampare.

Comunicare e percepire

M. è sorda dalla nascita, ma ha imparato a parlare grazie al costante lavoro con il logopedista. Può percepire le vibrazioni ed è generalmente molto sensibile alle sensazioni corporee. Fin da piccola ha portato delle protesi auricolari da cui non traeva nessun vantaggio; così è stata fino a 27 anni senza sentire niente. Poi ha iniziato a portare impianti cocleari con programmi e frequenze. Questo tipo di impianto trasforma i suoni in segnali elettrici inviati direttamente al nervo acustico. In tal modo, può aggirare le aree danneggiate dell'orecchio. Così lei riesce a percepire rumori, toni, parole e molti suoni. L'impianto cocleare però è stato di ostacolo durante la pratica perché era troppo grande e non abbastanza stabile. Di conseguenza, le lezioni si svolgono senza alcun supporto per la comprensione dei suoni e solo sulla base della lettura labiale.
All'inizio ho avuto dei dubbi su come strutturare le lezioni, poi è iniziata una sorta di avventura di coraggio, fiducia e un po' di

follia. Con la chiara impostazione dell'Iyengar Yoga mi sono però sentita al sicuro e gradualmente ho scelto tutti gli *āsana* più adatti a stabilizzare l'equilibrio. Poi ho continuato ad aggiungere nuovi *āsana* per rinforzare la muscolatura del corpo. Le posizioni in piedi sono quelle che si sono rivelate più adatte ed occupano quindi gran parte della pratica. Infatti la paura di cadere, la sensazione di instabilità sono le sensazioni che più rendono difficile la vita di *M.*

Ma, al di là del problema della sequenza e degli *āsana*, come possono essere impartite le istruzioni? Soprattutto quando la testa è abbassata come in *adho mukha śvānāsana* e *uttānāsana*?

Ho imparato a muovermi molto per la stanza e guardarla sempre negli occhi in modo che possa leggere le labbra. Il mio linguaggio è molto semplice, con istruzioni brevi e un suono dolce. All'inizio parlavo a voce molto alta, ma poi ho scoperto non essere necessario. Era importante parlare e articolare le indicazioni in modo chiaro, in una opportuna angolazione di luce, proprio di fronte a lei.

Così, ad esempio, mi sono vista allungata a testa in giù in *prasārita pādottānasana* per spiegare, come con uno specchio. Con leggere correzioni manuali cerco di mostrare come eseguire correttamente gli *āsana*. Prima faccio la dimostrazione della posizione e poi spiego in poche parole che cosa deve fare. Col tempo e la ripetizione le posizioni diventano più sicure e raffinate nonostante le istruzioni non possano essere arricchite più di tanto.

La creatività è sempre importante

Mi preparo prima la sequenza di ogni lezione, ma la creatività del momento è molto importante. A volte *M.* è molto tesa. Mi racconta quanto possano essere stressanti la quotidianità oppure le tante ore di lavoro che deve eseguire al computer. In base ai suoi racconti e all'osservazione penso a come può sciogliersi meglio. E così, ad esempio, si è sviluppata la libera circolazione nella stanza. Le chiedo di camminare e saltellare a velocità diverse, poi di camminare sui talloni, sulla punta della dita e sul piede esterno per mobilizzare le dita e le caviglie.

Ora sto riflettendo su come aiutarla in *śavāsana*, dato che le istruzioni sono completamente omesse nel suo caso. Le ho fatto leggere la spiegazione di *śavāsana* in Light on Yoga di B.K.S. Iyengar per darle un'idea. Per farla uscire dalla posizione, uso una campana tibetana posizionata sull' addome facendola vibrare tre volte.

Lo stesso sta succedendo per il *prāṇāyāma*. Per prima cosa, le ho fatto accostare le mani all'addome, alle costole e al petto per avvertire il movimento del respiro. Il suo respiro è generalmente piuttosto breve e ha difficoltà ad espandersi. Attraverso la pratica, il diaframma, che fin da sempre era abbastanza stretto, si è espanso e aperto.

Gli obiettivi raggiunti

Sono stati raggiunti con la pratica numerosi e significativi obiettivi. In primo luogo, la maggiore confidenza e fiducia in sé stessa e nel corpo. Inoltre, ha imparato a saltare in modo coordinato e seguendo un ritmo, per esempio per entrare nelle varie posizioni in piedi e ripetendo anche più volte solo il salto per entrare ed uscire. *M.* ha imparato a camminare muovendo in modo coordinato le braccia e le gambe. L'ho aiutata a muoversi in un cammino ad ostacoli, ad esempio eseguire una specie di slalom intorno ai mattoni nella stanza per migliorare l'equilibrio, camminando su una fila di mattoni. Questo per lei è molto difficile. Inoltre, ha imparato ad eseguire le posizioni in piedi senza l'aiuto del muro. Esegue *vīrabhadrāsana I* e *II* e altre posizioni in piedi con il tallone contro il muro, a volte con la sedia e con lo sguardo fermo all'altezza degli occhi, rendendo *l'āsana* più stabile. Ha imparato anche le posizioni capovolte: *pincha mayūrāsana*, *adho mukha vṛkṣāsana, śirsāsana, sarvangāsana.*

M. viene regolarmente due volte a settimana per le lezioni private. La sua perseveranza e disponibilità ad imparare è notevole. Io sono felice e grata di poterla accompagnare e sostenere, di aiutarla a diventare sempre più sicura nei movimenti del suo corpo.
Da lei ho imparato la pazienza. Non arrendersi mai, trovare sempre una soluzione e andare avanti, non prendere la vita troppo sul serio e prendersi cura di sé stessi. Grazie all'uso dello *yoga* in tutte le sue sfaccettature e possibilità, corpo, mente e anima diventano più flessibili e connessi. Namasté!

Riflessioni di *M.*

"All'inizio della mia pratica di Iyengar Yoga ero un po' scettica ma decisa a scoprire questa nuova disciplina. Prima di conoscere l'Iyengar Yoga non avevo nessuna conoscenza e consapevolezza del corpo. Il mio corpo era rigido, non ero in grado di controllarlo. Avevo tanti problemi di equilibrio e quando camminavo spesso inciampavo e

cadevo. Non avevo capito che il mio corpo aveva bisogno di qualcosa, del mio prendersi cura, della mia fiducia, della mia forza e consapevolezza. Il mio corpo aveva bisogno di essere guidato. Il mio respiro era sempre corto, il diaframma rigido e stretto, avevo tante tensioni e paure a causa del deficit uditivo-visivo.
Con la mia insegnante abbiamo iniziato un percorso, un lavoro duro e faticoso. All'inizio non capivo niente, non capivo cosa stavo facendo. Ho lavorato per cinque anni con la mia insegnante, sempre due volte alla settimana e poi a casa da sola. Il lavoro ha portato graduali e significativi risultati. I problemi di equilibrio sono diminuiti, inciampo meno e quando succede mi riprendo più facilmente. Ho controllo sul corpo, riesco a guidarlo, il mio respiro è più largo e profondo. Sento che il corpo ha più confidenza con la mia persona, è guidato dalla mente, dalla consapevolezza, dal respiro. Le posizioni che all'inizio erano impossibili sono diventate possibili. Il mio corpo sta cambiando, ora ha più flessibilità e stabilità. E questo è il risultato di un lavoro con un'ottima, instancabile, attenta insegnante con determinazione mentale e fisica. Ora questa pratica è diventata una fonte essenziale della mia vita."

Referenze immagini:

Dörthe Schnakenberg per l'archivio AIYI

ASSOCIAZIONE
IYENGAR YOGA
ITALIA

©Associazione Iyengar Yoga Italia (AIYI), agosto 2023

Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it

Presidente
Monica Calvetti

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda, Adriana Calò

Progetto grafico
Antonella De Carolis

Impaginazione
Luisa Tritone

clicca qui per tornare
al sommario

Sadhana BLOG
nº 25
anno 2023

La pratica del *prāṇāyāma* nell' *Haṭha Yoga Pradīpikā*

di Carmen Calabrese

Yoga vidyā, la conoscenza dello *yoga*, era tradizionalmente tenuta segreta. Questa segretezza aveva un duplice scopo: proteggere la santità della conoscenza dalla mente profana e proteggere la mente profana dal potere di questa conoscenza. Lo *yoga* così è sempre stato insegnato "dalla bocca del guru all'orecchio dello studente".

Haṭha Yoga Pradīpikā, scritto da Svātmārāma Suri, è uno dei più importanti testi scritti esistenti con istruzioni alle pratiche dello *haṭha yoga* e *rāja yoga*; non vuole essere soltanto un manuale di istruzioni, ma una raccolta per ordinare la conoscenza e metterla in pratica. Svātmārāma Suri dava per scontato che le istruzioni del suo testo sarebbero state seguite sotto la guida di un *guru*. Infatti spesso mette in guardia: "Queste pratiche dovrebbero essere tenute segrete"... e “Queste tecniche dovrebbero essere praticate solo sotto la guida di un *guru*”.

Il testo affonda le sue radici nello shivaismo medievale del Kashmir ed appartiene alla tradizione tantrica; vuole essere una “luce” (*pradīpikā*) che non esclude nulla: ogni cosa concorre alla celebrazione di una esistenza in cui la mente razionale cede il posto all’attenzione consapevole e alla capacità intuitiva. Il tratto peculiare è lo spiccato

"non dualismo", che permette al praticante di entrare in contatto con una forma sconfinata di energia, fisica e spirituale, grazie a specifici rituali.

Al tempo di Svātmārāma, lo *haṭha* teneva conto sia della conoscenza propria dello *yoga*, che di quella inerente l’*āyurveda*, la medicina tradizionale. L’interscambio tra le due era intenso, profondo e soprattutto naturale, la risultante era una conoscenza immensa e articolata il cui fine è lo sviluppo delle capacità latenti, ovvero il *rāja yoga* o *sāmadhi*.

Il *prāṇāyāma*

"Lo yogi che ha raggiunto la perfezione negli *āsana* deve praticare il *prāṇāyāma* secondo i consigli del *guru* mantenendo i sensi sotto controllo e una dieta nutriente e moderata" (*HYP*, II. 1).

Comincia così la seconda lezione di *Haṭhapradīpikā*, come secondo *ānga* per il raggiungimento del Sè, attraverso la purificazione delle *nāḍī* e il controllo del respiro, dopo aver preparato il corpo fisico con la pratica degli *āsana*. L'autocontrollo e l'autodisciplina iniziano dal corpo prima ancora che dalla mente, anche per questo Svātmārāma non pone *yama* e *niyama* come primi due stadi dello *yoga*, questi sono integrati nella pratica stessa. Tuttavia, Svātmārāma parla di non violenza, veridicità, non avarizia, continenza, tolleranza, fortezza, fede, carità, adorazione di Dio, studio delle scritture spirituali, modestia ecc. e *yama* e *niyama* sono menzionate tra le tecniche di *āsana*, *prāṇāyāma*, *bandha*, *mudrā* e *ṣaṭkarma* (B.K.S. Iyengar, Introduction Swami Svātmārāma,1992).

Il soffio vitale *vāyu, vāta*

Haṭhapradīpikā illustra le tecniche della "disciplina del soffio". L'analisi tocca vari livelli, letterale simbolico, esoterico e spirituale, e mira ad evidenziare non solo i benefici psico-fisici, ma anche a indurre una profonda comprensione interiore.

"Quando il respiro, *vāta*, è irregolare, instabile, la mente è instabile, quando il respiro è stabile la mente è stabile e lo yogi raggiunge la stasi; per questo è necessario controllare, trattenere *vāyu*" (*HYP*, II. 2).

Vāyu, *vāta* e *prāṇa* sono sinonimi. L'universo è composto da *prāṇa* e *manas*, due energie che devono essere armonizzate e che sono rappresentate nel corpo fisico da

iḍā e *piṅgalā*. Queste due energie, mutevoli per natura, devono essere portate alla stabilità. Nel *Ṛgveda* il termine *vāyu* viene usato per lo più per indicare il vento, inteso propriamente come elemento naturale, mentre *vāta*, termine successivamente utilizzato dall'*āyurveda*, designa la divinità che ad esso presiede.

Il termine *prāṇa* significa soffio, il che lascia intendere il legame che già a partire dal periodo vedico si era stabilito tra l'energia vitale e il respiro. Il *prāṇa* è il respiro dell'universo e l'aria che fa vivere l'essere umano. C'è dunque un legame immediato tra energia vitale e respiro, tra *prāṇa* e aria (*vāyu*). Questo rapporto è esplicitamente espresso dagli antichi testi vedici, primi fra tutti il *Ṛgveda* e le *Upaniṣad*, dove il concetto di *vāyu* trova il suo fondamento.

"Finchè *vāyu* è in movimento vi è vita, quando cessa di muoversi è la morte, per questo *vāyu* deve essere tenuto sotto controllo" (*HYP*, II. 3).

Vāyu è per eccellenza un principio dinamico, un'energia incessante che “non riposa, né dorme”; in effetti il vento esiste solo se si muove, la sua essenza, la sua percepibilità e i suoi effetti dipendono totalmente dal suo dinamismo. *Vāyu* muove in tutte le direzioni se stesso e tutto ciò che incontra. Il vento, così come gli altri quattro elementi (terra, acqua, fuoco e spazio), è realtà materiale e, al tempo stesso, simbolo dello Spirito, messaggero degli Dei, che dispensa l'energia vitale e ispira l'esistenza, nel suo significato etimologico, di portare lo spirito “dentro” (in) di essa.

In altre parole, per il mondo vedico, il vento, l'aria, è l'involucro fisico del *prāṇā* e il simbolo stesso di *ātman*, il Sé spirituale. Qualunque interazione con il vento esterno o con i “venti” (cioè le forze dinamiche) interni del corpo è interazione con l'energia vitale e il soggetto trascendente che la guida.
Poiché l'aria è l'involucro del *prāṇa*, lo strumento per riequilibrare i *vāyu* è il *prāṇāyamā*.

I *vāyu* sono 10, ma i più importanti sono: *prāṇa*, *samāna*, *apāna*, *udāna* e *vyāna*; quando questi cinque *vāyu* sono in armonia, portano salute e vitalità al corpo e alla mente.

Il percorso evolutivo che porta alla consapevolezza dall'io individuale al Sé universale, trova inoltre la sua espressione energetica nella teoria dei *kośa* descritta nella *Taittirīya Upaniṣad* (II, 1-5) secondo cui esistono cinque strati concentrici, involucri energetici, che avvolgono il nucleo spirituale dell'essere incarnato. Come un viaggio nell'interiorità che muove dal corpo fisico allo spirito, lo strato più esterno è legato al cibo ed il più interno è costituito dal puro livello di coscienza che conduce al Sé spirituale e all'*ātman*.

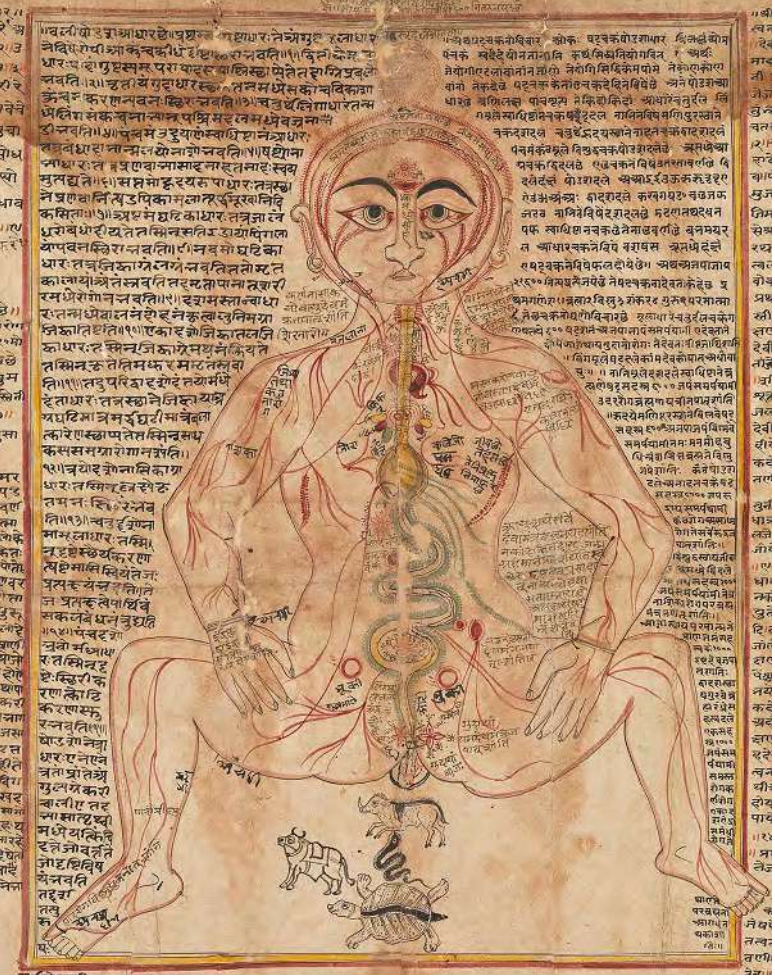
> “Quando le *nāḍī* sono piene di impurità, *māruta* (*prāṇa*) non passa nel sentiero di mezzo. Allora non è possibile raggiungere lo stato di *unmanī* (oltre la mente) né si può riuscire nel proprio intento” (*HYP*, II. 4).

Le *nāḍī* sono i sottili canali per cui fluisce la forza vitale del *prāṇa* (*māruta*). Nei testi antichi è scritto che ci sono 72.000 *nāḍī*. Le *nāḍī* principali sono tre: *iḍā*, *pingalā* e *suṣumṇā*. Tutte le *nāḍī* sono subordinate a *suṣumṇā*, che corre entro il midollo spinale dal coccige al centro della testa e costituisce il condotto pranico entro cui si innestano i sette *chakra*. *Iḍā* e *pingalā* corrono rispettivamente alla sinistra e alla destra di *suṣumṇā* e sono percorse dalle due opposte polarità del *prāṇa* individuale. Iḍā corre dalla parte sinistra dei genitali fino alla narice sinistra ed è conduttrice dell'energia mentale, lunare, femminile, notturna, fredda, silenziosa (*manas ṣakti*), mentre *pingalā* corre dalla parte destra dei genitali alla narice destra ed è conduttrice di energia vitale, solare, maschile, diurna, calda, estroversa (*prāṇa ṣakti*). *Suṣumṇā* è normalmente assopita e si risveglia solo quando *iḍā* e *pingalā* sono perfettamente equilibrate, e in essa può scorrere l'energia spirituale (*kuṇḍalinī ṣakti*).

Lo yogi diviene capace di regolare il *prāṇā* solamente nel momento in cui tutte le *nāḍī* vengono purificate (*HYP*, II. 5). Perciò si deve praticare regolarmente il *prāṇāyāmā* con mente pura, *sattvika* (*HYP*, II. 6). I *vāyu* non entrano in una *nāḍī* piena di impurità; *māruta*, sinonimo di *prāṇā*, figlio del vento, aria, non scorre quindi lungo *suṣumṇā nāḍī*, e dunque non si può raggiungere lo stato di *unmanī*, lo stato mentale indifferenziato, che permette di ricevere i *siddhi*, i poteri.

La purificazione delle *nāḍī*

Svātmārāma prosegue con la descrizione di *nāḍī* śodhana *prāṇāyāma*, la respirazione a narici alternate.
Questa descrizione è stata rivista da B.K.S. Iyengar, che ha spiegato come il termine *nāḍī śodhana* significhi purificazione dei nervi o delle *nāḍī*. Una lieve ostruzione nel sistema nervoso può causare gravi disagi o addirittura paralizzare un arto o un organo. Sebbene tutti i testi *yoga* descrivano i vari tipi di *prāṇāyāma*, nessuno menziona il nome di *nāḍī śodhana*, il *prāṇāyāma* che combina le tecniche dell'espirazione (*re-*



chaka) come nell'*anuloma* e dell'inspirazione (*puraka*) come nel *pratiloma*, tra *sūrya bhedana* e *chandra bhedana*, e serve a conquistare il segreto dell'azione equilibrata, la pace, la posatezza e l'armonia. Secondo Iyengar, *nāḍī śodhana prāṇāyāma*, affinato al suo livello più sottile, porta il *sādhaka* all'io più interiore, conducendo dapprima a *dhāraṇa* e quindi a *dhyāna* (Iyengar, 1984, pp.261-263)

"Lo yogi, assunta la posizione di *padmāsana* deve inspirare, *puraka*, dalla luna (la narice sinistra) e, dopo aver trattenuto il respiro per quanto può, deve espirare, *rechaka*, dal sole (la narice destra)" (*HYP*, II. 7).

Se si parla di *padmāsana*, la posizione già descritta nel *pāda* precedente, questo non avviene a caso, il bilanciamento tra la colonna vertebrale, gli ischi, la testa e le gambe, l'equilibrio energetico e posturale, non si ottengono con altre posizioni, come ogni praticante di Iyengar Yoga può verificare dalla sua esperienza.

"L'aria è inspirata da *iḍā* (la narice sinistra), dopo averla trattenuta deve essere espirata dall'altra narice. Quando si è inspirato da *piṅgalā* (la narice destra), dopo aver trattenuto l'aria, si espira dalla narice sinistra. I *nāḍī* degli *yamin* (coloro che praticano regolarmente), che praticano la respirazione alternata dalla narice destra e sinistra, vengono purificati in tre mesi" (*HYP*, II. 10).

L'arte di trattenere il respiro è essenziale nello sviluppo del *prāṇāyāma* e dipende dalla purezza delle *nāḍī* e non solo dalla capacità dei polmoni. Il respiro diventa corto quando l'aria trattenuta nei polmoni ha perso la sua vitalità, il suo *prāṇā*. Se le *nāḍī* sono impure, allora il flusso del *prāṇa* è ostacolato nel rigenerarsi e il respiro diventa stantio come una bevanda gassata quando ha perso l'effervescenza. Se il sentiero nelle *nāḍī* è puro, tuttavia, il flusso del *prāṇa* può mantenere il respiro "vivo" più a lungo (*Haṭhayogapradīpikā*, Commentary by Hans Ulrich Ricker 1992, p.47)

Nei sūtra seguenti si trovano indicazioni sui tempi in cui le *nāḍī* vengono purificate: l'autore non ha dubbi a riguardo. Si può immaginare che si riferisca ad un praticante interamente dedicato alla via dello *yoga*. Il padroneggiamento del *prāṇāyāma* consente di raggiungere la perfezione, di godere dei doni, *siddhi*, sia fisici che spirituali. I segni esteriori di una pratica efficace sono magrezza e bellezza.
Grazie alla purificazione delle nāḍī si può trattenere il respiro a proprio piacimento, il fuoco gastrico è più attivo, si palesano i suoni interiori e si gode di una salute perfetta (*HYP*, II. 20).

Il fuoco gastrico, che risiede nel *chakra maṇipūra*, all'altezza dello stomaco, viene attivato dal *prāṇāyāma*; si è quindi in grado di bruciare gli alimenti più facilmente, da cui la perdita di peso, e soprattutto di bru-

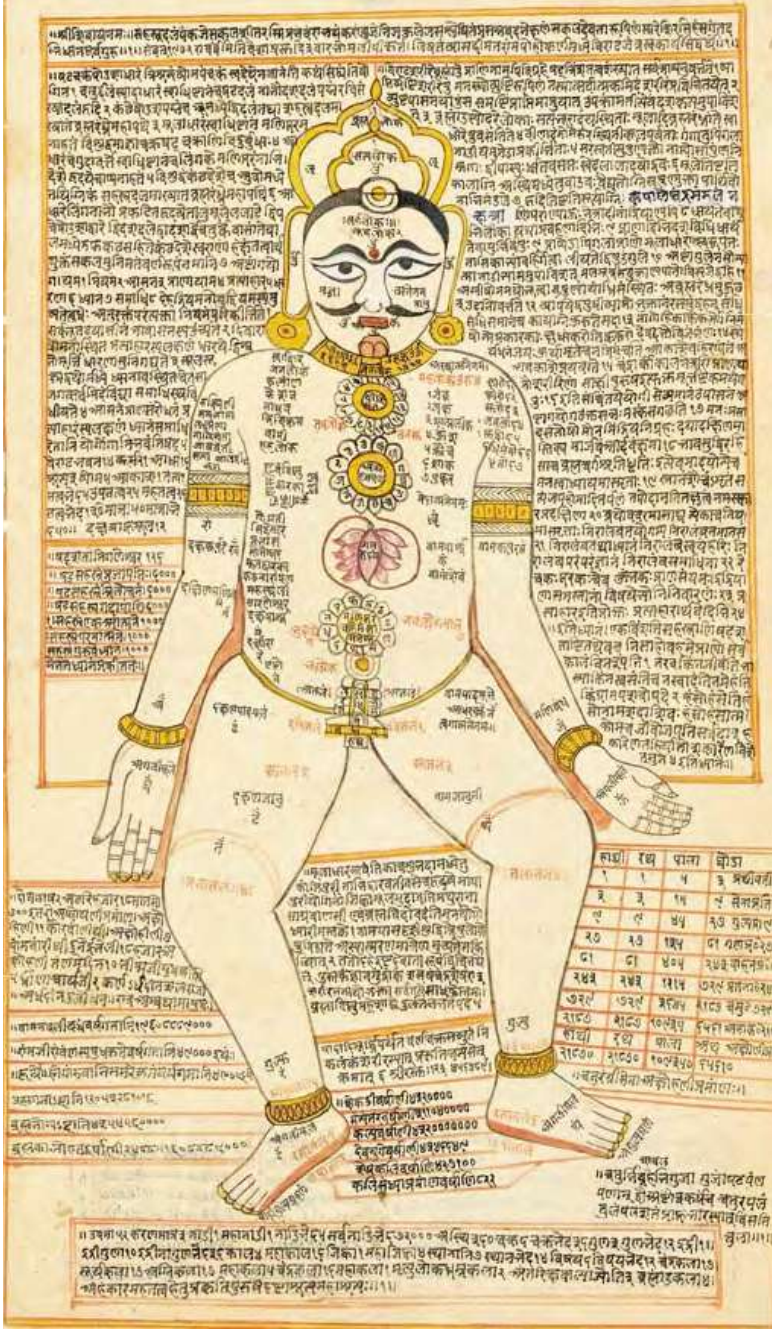
ciare le impurità che impediscono all'energia di viaggiare verso i *chakra* più elevati. Manifestazione di questo ricongiungimento è il poter sentire, durante gli stati meditativi, il suono senza suono, il suono sacro o *nāda*, come spiegherà meglio nel quarto *pāda*.

Ṣaṭkarma

Per i praticanti non ancora pronti, nell' *Haṭha Yoga Pradīpikā* ci sono indicazioni legate alla purificazione del corpo, cioè alla pulizia del complesso psico-fisico.

> "Quando si ha un eccesso di grasso o di flemma, bisogna fare ricorso ai sei procedimenti di purificazione" (*HYP*, II. 21).

Prima di praticare il *prāṇāyāma*, può essere necessario ricorrere a questi procedimenti. Chi è esente da disturbi non ne ha bisogno, essendo i *doṣa*, i tre umori equilibrati. *Ṣaṭkarma*, letteralmente, le sei azioni, sono: *dhautī*, *basti*, *netī*, *trāṭaka*, *naulī*, *kapālabhātī*, (*HYP*, II. 22). Si tratta del metodo *āyurvedico* utilizzato per l'eliminazione delle tossine dal corpo grossolano. La Scienza medica antica considera la costituzione umana attraverso i *doṣa* (*kapha*, *vāta*, *pitta*), che definiscono l'unicità di ogni individuo, sulla base dei cinque elementi, di cui sono composti tutti gli esseri non viventi e viventi al momento della nascita: Etere, Aria, Fuoco, Acqua e Terra. Ognuna di queste "tipologie costituzionali" governa organi e sistemi del nostro corpo, ogni costituzione avrà quindi una predisposizione a manifestare determinate carenze o eccessi.
Le tre impurità sono muco, gas e acidità; purificando il nostro corpo da questi scarti attraverso le sei pratiche di purificazione si ottiene la perfetta salute (*HYP*, II. 36).
Resta inteso che la purificazione attraverso la pratica del *prāṇāyāma*, appartiene alla forma superiore dello *yoga*. Infatti altri maestri (*acharya*) non contemplano questi metodi in quanto il progresso nella pratica e la purificazione vanno di pari passo (*HYP*, II. 37).



Kumbhaka

Dopo aver descritto l'importanza e le tecniche generali per la purificazione delle *nāḍī* attraverso *nāḍī śodhana prāṇāyāma* e gli *ṣaṭkarma*, spiega gli otto *kumbhaka*: *sūrya bhedana, ujjāyi, ṣitkārī, sitalī, bhastrikā, bhramarī, murcchā* e *plāvinī.* (*HYP*, II. 44).

Svātmārāma usa la parola *kumbhaka* per descrivere il *prāṇāyāma*. Secondo gli *Yoga Sūtra* di Patañjali, il *prāṇāyāma* non è solo controllo del respiro, ma il controllo delle pause, con la cessazione dell'inspirazione e dell'espirazione, chiamate *kumbhaka*. La parola *kumbhaka* deriva da *kumbha* che significa vaso, vuoto o pieno. Il primo è *antara kumbhaka*, o trattenimento interno a polmoni pieni, il secondo *bāhya kumbhaka* o trattenimento esterno a polmoni vuoti.

Attraverso *kumbhaka*, la *kuṇḍalinī* viene risvegliata e quindi il *suṣumṇā* è libero da tutti gli ostacoli

Il *kumbhaka* dopo *rechaka* o *puraka* (inspirazione o espirazione) prende il nome di *saitha* (*HYP*, II. 72), mentre *kevala kumbhaka* è trattenimento del respiro, dove il respiro cessa spontaneamente, senza alcuna pratica o sforzo fisico (*HYP*, II. 73).

La parola *kevala* o *kaivalya* può essere tradotta in modi differenti, completo distacco dalla materia, o, in ultima analisi “ciò che si trova oltre la dualità”. La ritenzione del respiro provoca dunque la liberazione di energia *prāṇā* nel corpo, ripartita in modo equilibrato in tutto l’organismo.
Le fasi della respirazione quindi sono: *rechaka*, espirazione, la fase più importante; *kumbhaka*, vuoto o *bāhya*; *puraka*, inspirazione, la cui efficacia dipende dalla prima fase; *kumbhaka*, pieno o *antara*. Dalla modificazione di ciascuna di queste fasi nascono le varie tecniche di *prāṇāyāma*.

Per far sì che questo processo avvenga con successo è indispensabile l'uso dei *bandha*, che significa, legare, fissare, chiudere appunto bloccare. Al termine di *puraka* si deve eseguire *jālandhara bandha*. Al termine di *antara kumbhaka*, quando ha inizio *recaka*, si deve eseguire *uḍḍīyana bandha* (*HYP*, II, 45). La prima parte della pratica (inspirazione e *jālandhara bandha*) riguarda la metà superiore della colonna vertebrale, la "luna"; la seconda parte (espirazione e *uḍḍīyana bandha*) coinvolge il "sole" al centro del corpo (plesso solare).

Ma qualcos'altro viene aggiunto, come dice lo *śloka* successivo. Quando allo stesso tempo la gola è contratta e si pratica *mūla-bandha*, il respiro fluisce attraverso il *suṣumṇā*, spinto dalla pressione esercitata dalla regione dell'ombelico, al momento dell’espirazione (*HYP*, II. 46). Forzando *apāna* verso l'alto e spingendo il *prāṇa* giù dalla gola, lo yogi diventa un giovane di 16 anni ed è per sempre libero dalla vecchiaia (*HYP*, II. 47). O, più modestamente, chi riesce a riunire le due principali correnti del corpo, eliminerà le cause della vecchiaia prematura. La più significativa di queste cause è l’incapacità di utilizzare i poteri rigenerativi naturali. Qui si combinano due correnti che si completano a vicenda; *prāṇa* e *apāna* si annodano nell'area dell'ombelico, creando un aggregato che dona forza giovanile allo yogi. Questo è il primo passo nel *rāja yoga*.

Attraverso *kumbhaka*, la *kuṇḍalinī* viene risvegliata e quindi il *suṣumṇā* è libero da tutti gli ostacoli; ma senza *haṭha yoga* non può esserci *rāja yoga* e viceversa. Entrambi dovrebbero essere praticati fino al perfezionamento del *rāja yoga* (*HYP*, II. 75 e 76). Alla fine di *kumbhaka* la mente spontaneamente si ritrae dagli oggetti. Facendo questo regolarmente si raggiunge il *raja yoga* (*HYP*, II. 77). I segni di perfezione nell' *haṭha yoga* sono: un corpo agile, parole armoniose, percezione del suono interiore (*nāda*), occhi limpidi, salute, flusso seminale controllato, fuoco gastrico aumentato e purezza dei *nāḍī* (*HYP*, II. 78).

Finisce qui la seconda lezione dell'*Haṭhapradīpikā* il cui titolo è 'La pratica del *prāṇāyāma*' scritto da Svātmārāma, illustre discendente di Sahajānanda.

Bibliografia:

Abhinavagupta, *Luce dei Tantra*, *Tantraloka*, a cura di R. Gnoli, Adelphi, 1999.

F. Basalisco, *Consapevolezza e Ayurveda*, Manuale di Medicina Ayurvedica, Bioguida, 2016.

M. S. G. Dyczkowski, *A Journey in the World of the Tantras*, Indica Books 2004, New Delhi.

B.K.S. Iyengar, *Teoria e pratica del prāṇāyāmā*, Roma, Mediterranee, 1984.

H. C. Puech (a cura di), *Storia del Buddhismo*, Mondadori 1999.

S. Radhakrishnan, *La filosofia indiana*, vol II, Āśram Vidyā, Roma 1998.

A. Sanderson, *Maṇdala and Āgamic Identity in the Trika of Kashmir*, in *Mantras et Diagrammes rituals dans l'Hinduisme*, Editions du CNRS, Paris 1986

Swami Svātmārāma, *Haṭhayogapradīpikā*, Commentary by Hans Ulrich Ricker, Introduction by B.K.S. Iyengar, Aquarium Press, 1992.

Svātmārāma, *Haṭhapradīpikā*, *la luce dell'Hathayoga*, a cura di Domenico Di Marzo, Libreria Editrice Psiche, 2012.

Yogi Svātmārāma, *Haṭha Yoga Pradīpikā*, Sanskrit text with English Translation and Notes, Translated by Pancham Sinh (http://sacredtexts.com)

Svātmārāma, *La lucerna dello* Haṭha Yoga (Haṭha Yoga Pradīpikā), a cura di Giuseppe Spera, Torino, Magnanelli, 1990.

Referenze immagini:

Wikipedia; https://franpritchett.com; British Museum licenza Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0).

©Associazione Iyengar Yoga Italia (AIYI), settembre 2023

Via Leonardo Fibonacci 27
50131 Firenze
Tel/Fax 055 674426
info@iyengaryoga.it
www.iyengaryoga.it

Presidente
Monica Calvetti

Direzione Sadhana Blog
Gabriella Giubilaro

Redazione
Emanuela Zanda, Adriana Calò

Progetto grafico
Antonella De Carolis

Impaginazione
Luisa Tritone

clicca qui per tornare al sommario