

EVOLUZIONE NELLA PRATICA YOGA

Intervista di Gabriella Giubilaro al Maestro B.K.S. Iyengar – 1998

E' stato chiesto al Maestro Iyengar di spiegare le differenze nella sua pratica dello yoga da quando aveva trenta, poi quaranta, poi cinquant'anni e così via fino ad oggi. E di spiegare cosa accade al corpo quando diventa vecchio. Come è cambiata la sua pratica dal momento che un tempo lei faceva pratica per insegnare e che oggi pratica per sé stesso. Di seguito riportiamo quello che Guruji ha risposto.

[D] La gente la guarda e l'ammira: all'età di ottant'anni ancora in piena salute, ricco di vitalità, di forza e di spirito. Questo è un chiaro segno di come abbia influito su di lei lo yoga. Potrebbe dirci qualcosa sulla differenza che c'è stata nella sua pratica da quando aveva trenta, poi quaranta, poi cinquant'anni e così via fino ad oggi ?

[R] Come lei sa, la pratica si evolve di pari passo con l'affinamento che si compie sul proprio corpo e al tempo stesso sulla propria mente. Questo processo di affinamento intellettuale ha sviluppato una grande capacità di intuizione sia per comprendere che per praticare lo yoga con una prospettiva completamente diversa. Da questo stadio in poi il corpo interiore e la mente interiore sono diventati più attivi, più tonificati e più raffinati di prima. **All'età di trenta, quaranta e cinquant'anni cercavo e ricercavo, attraverso la mia pratica, di trovare i punti e le connessioni mancanti per le attività cognitive nelle asana come pure nei movimenti del corpo e nel respiro.** Studiavo i punti di tenuta mancanti, valutando ogni volta le tensioni giuste e confrontandole con quelle sbagliate e viceversa. Era come avere un corpo fluttuante in una mente fluttuante. Per anni sono andato avanti così: qualche volta sono riuscito a raggiungere la completa assenza di tensione. **Ho talmente sviluppato questa capacità di osservazione da rendere più acuta la mia intelligenza.**

Lo studio delle asana e del pranayama, per diventare un perfetto sadhaka (praticante), non mi è stato spiegato né insegnato da nessuno. Ho dovuto studiare la definizione di asana, il movimento dell'inspirazione e dell'espirazione, come anche le fluttuazioni e le oscillazioni.

Il corpo ha i propri meccanismi così come la mente ha i suoi. Il corpo ha la sua propria intelligenza. Ho dovuto far emergere questa intelligenza nascosta perché la mente potesse concentrarsi su di essa. E' quello che si può chiamare il linguaggio corporeo, anche se non credo che questa sia la terminologia più adatta da usare per l'intelligenza corporea.

Il linguaggio corporeo è un'espressione esteriore, mentre il linguaggio della mente è un'espressione interiore. L'intelligenza del corpo interagisce con l'intelligenza della mente e con l'intelletto. Questo è un fenomeno non conosciuto, che può capire solo chi pratica lo yoga. C'è una grande differenza fra il linguaggio corporeo e l'intelligenza corporea. Il linguaggio corporeo può esprimere un fallimento o un successo: questo linguaggio è quello che usavo nelle mie presentazioni al pubblico. Il linguaggio del corpo è una sorta di esibizionismo o di spettacolo. Quando facevo dimostrazioni pubbliche lo usavo per far esprimere ogni singola parte del corpo come un'entità individuale. E' ciò che chiamiamo linguaggio corporeo e che si potrebbe anche definire esibizione dell'ego del corpo. Dopo aver espresso l'ego del corpo, continuavo a sentire che c'era qualcosa di più del culto o del linguaggio corporeo e questo qualcosa era la qualità mentale del corpo, che io chiamo la sua espressione psicologica. Non so se esistano termini per definire questo concetto, che è sicuramente difficile da spiegare. **Il contenuto - mente, ego, intelligenza e Sé - così come il contenitore - il corpo - devono lavorare all'unisono in maniera che sia il contenuto che il contenitore possano esprimersi insieme.**

Tutti sanno che il corpo è materia. La nostra scienza antica afferma che anche la mente è materia. Se il corpo è materia

grezza, la mente è materia sottile: si potrebbe dire che la mente è materia fine. Mi è occorso molto tempo per rendermi conto nella pratica di queste differenze nella materia. E' molto semplice parlare di queste cose ma è molto difficile metterle in pratica momento per momento in sadhana (pratica).

Queste differenze si evidenziano dopo che si è raggiunto la completa assenza di tensione nelle asana. Oggi io posso affermare che la mia maturità fisica, mentale ed intellettuale sono tutte allo stesso livello quando faccio asana, pranayama e dhyana.

Anche se sono intellettualmente maturo, ma il mio corpo non risponde e non mi manda messaggi per dirmi dove lavoro bene o male nella posizione, allora dico che non c'è intelligenza corporea e non c'è armonia. Ma quando ciò scaturisce dall'intelligenza del corpo e dall'intelligenza dell'intelletto, allora dico che quella persona ha raggiunto l'armonia nel fare e nel sentire.

I due incidenti di motorino che ho avuto nel 1979 hanno limitato i miei movimenti. Probabilmente se non avessi avuto tali incidenti sarei riuscito a raggiungere il corpo interiore - e sottolineo l'uso di questo termine - molto più nel profondo con facilità e tranquillità. Per me il corpo interiore è il luogo dove finisce il corpo fisico-psicologico e dove comincia il corpo mentale. Riesco a percepire con grande facilità il mio corpo organico, ma al di là del corpo organico c'è uno spazio vuoto all'interno del corpo e penetrare in questo spazio vuoto richiede in realtà non solo una disciplina rigorosissima, ma anche grandissima attenzione e capacità di osservazione. Mentre uno si osserva deve continuamente riflettere e riaggiustarsi, in maniera che ciascun aggiustamento non disturbi le parti del corpo che già sono in uno stato cosciente di assenza di tensione.

Probabilmente senza quegli incidenti avrei fatto più progressi, ma il destino spesso interviene a intralciare anche i propositi più fermi e le pratiche più determinate, cercando di far desistere le persone da compiere ulteriori sforzi. Il destino mi aveva quasi fatto abbandonare la pratica perché i movimenti erano molto dolorosi, ma grazie alla mia grande forza di volontà non mi

sono arreso. Dopo gli incidenti ho dovuto ricominciare da capo, come un semplice principiante e mettermi di nuovo a seguire lo yoga con perseveranza: il mio corpo interiore era dolorante, ma la volontà mi spronava a lavorare per far uscire dalla debolezza le parti del corpo che erano state lesionate. **Anche a ottantun'anni, posso affermare con sicurezza che sto dando il meglio.** Proprio ora lei ha detto che mi conservo molto bene. La capacità di conservare il benessere della mia gioventù deriva decisamente dal livello fisico che ho esercitato con grande intensità.

Oggi il mio benessere non è solo a livello fisico, ma anche a livello mentale ed intellettuale. Naturalmente il primo a decadere è il corpo; la materia e il corpo grezzo decadono prima del corpo più fine. **Quando il corpo grezzo decade ulteriormente la mente si ritira. Per mantenere la mente in buono stato occorre tonificare il corpo fisico e fargli esprimere tutte le vibrazioni dinamiche latenti nelle sue cellule, facendo attenzione ad ogni sua singola fibra.** C'è un senso di benessere nella forza vitale dell'uomo.

La bellezza e il fascino sono solamente l'espressione esterna del corpo. La pratica dello yoga ha portato bellezza al mio corpo interiore, alle cellule, alle fibre, ai tendini, ai muscoli e agli organi. Questa bellezza altro non è che il perfezionamento che si raggiunge attraverso la pratica e l'esperienza. Il raffinamento dello Spirito si raggiunge attraverso un lavoro intenso sul corpo interiore e sulla mente. **Mantengo intatta la mia bellezza interiore senza subire il deterioramento che viene con l'età.** Con la pratica interiore il processo naturale di degrado viene rallentato e fermato. La mia pratica dello yoga è ora rivolta alla trasformazione della bellezza in gloria.

Non ho mai prestato attenzione alla bellezza esteriore e al mio aspetto quando ero malato. Facevo molta più attenzione alla vita interiore e a tutte le sensazioni vitali interiori che, secondo me, costituiscono la bellezza interiore. Oggi che ho ottantun'anni, quando faccio pratica non penso all'età che ho. Il pensare continuamente alla propria età può diventare un ostacolo alla nostra pratica. La gente mi ricorda spesso l'età che ho, ma

mentre pratico lo yoga io sono al di là del mio corpo e della mia età.

Nel momento in cui uno pensa alla vecchiaia, la mente ne approfitta per fuggire via e il corpo decade. Tutte le volte che il corpo dà segni di cedimento, lo sprono ad appassionarsi al lavoro ringiovanendo e ricuperando la parte del corpo che era intorpidita. Per questo ogni giorno lavoro e lotto per trovare dove sono i blocchi e rimuoverli e vado avanti senza pensare alla mia età. Ho sempre nel mio cuore il desiderio di lavorare per continuare il processo di purificazione del mio corpo e di affinamento della mia intelligenza. Se nella pratica la pelle del mio corpo si contrae, sento che anche la mia mente si contrae. Se una parte del mio corpo è inerte, so che anche la mia mente è inerte in quella parte. Alla mia età queste cose sono evidenti, ma in genere poche persone vi prestano attenzione. Io sono grato a Dio per avermi fatto questo meraviglioso dono della sensibilità della mente, dell'intelletto e del corpo. Lavoro duramente per conservare questa qualità, perché è un fatto naturale che tutto si contragga, tutto si riduca con l'età; ma io non permetto che ciò avvenga e che la mia mente divenga più piccola e insignificante. Se la mente si ritira anche il coraggio si ritira e comincia l'invecchiamento.

Io non chiamo tutto questo una lotta, perché amo praticare lo yoga: sto solo valutando il dualismo che arriva a quest'età. Quando il corpo dice "non ci arrivo", la pratica dello yoga mi aiuta ad arrivarci. Quando vedo gente anziana che si riposa la mia mente è attirata da questo pensiero: **"Perché vuoi sforzarti così tanto? Hai lavorato con grande disciplina, ora goditi la vita e dimentica tutto". Allora mi dico: "No", per essere onesto con la mia coscienza continuo a praticare.** Ancora oggi il mio obiettivo è mantenere il contatto con il corpo eterico, al di là del corpo organico. A questo punto non sto più lottando, ma indirizzo la mente a espandersi con consapevolezza attraverso tutto il corpo. **Educo me stesso mentre allungo il mio corpo fisico: creo un allungamento interiore che non è visibile esteriormente. Porto il mio Sé, la mia anima e tutto il mio essere interiore verso il loro involucro: la pelle. In questo modo io entro in**

contatto con il mio corpo interiore e così il corpo non avverte l'età ed è tutt'uno con l'anima.

Sebbene l'invecchiamento e la morte siano cose assolutamente certe per il corpo, per me praticare yoga è un modo per non pensare all'idea dell'età e della morte. La pratica porta il corpo che si assottiglia in contatto con lo Spirito eterno. L'eternità dello Spirito non rimane più un concetto astratto quando si riesce a sperimentarlo.

Questa unione è una cosa molto complicata che molti non riescono a comprendere facilmente. Lei sa che io oggi non riesco più ad allungare il mio corpo come quando avevo trenta o quarant'anni. **Ora espando l'intelligenza dentro il mio corpo e l'intelligenza allunga il mio corpo e lo esplora dappertutto. Questo è il motivo per cui dico che all'inizio ero un ricercatore, mentre ora che non lo sono più, espando la mia intelligenza e lascio che il corpo si allunghi da solo.** Se allungo il mio corpo posso sentire i segni della stanchezza, perché il corpo sente lo sforzo e la mente sente la fatica. Ora invece lavoro con l'intelligenza in modo da sostenere la mente nel corpo. Prima il corpo e la mente erano gli strumenti più importanti che io utilizzavo per perfezionarmi nello yoga: ora li considero secondari e faccio invece muovere la mia intelligenza saldamente unita al Sé. Il Sé come contenuto si espande nel mio corpo e la fluidità del mio corpo interiore espande il corpo materiale. All'inizio io usavo il corpo materiale per renderlo fluido: oggi non è più così, è il corpo fluido quello che faccio venire a contatto del corpo materiale. E' una pratica molto sottile, sublime che non si può capire solo sperimentandola.

[D] Una volta l'ho sentita dire che ora lei capisce che cosa accade al corpo quando diventa vecchio: potrebbe spiegarci che cosa accade?

[R] Anche questa è una cosa nuova. Se lei osserva il corpo di un giovanetto e quello di una persona anziana lei nota che le costole superiori della persona anziana si sono notevolmente ridotte. Perché? Solo quando si è nel pieno della vita il torace superiore è più largo di quello mediano e di quello inferiore. Guardi uno scheletro di una persona anziana: è facile notare la

contrazione nella parte superiore. **Questo fatto mi ha guidato a capire come l'energia vitale si ritiri dall'esterno verso l'interno, muovendosi gradualmente verso il corpo interiore, concetto che una mente comune non può afferrare.** Col progredire di questo processo, naturalmente la forza vitale non arriva più e l'energia vitale si contrae, quindi le costole superiori diventano sempre più piccole e non c'è più spazio per l'energia vitale. Le costole si atrofizzano e l'energia non fluisce fino alle estremità; la vita si accorcia e alla fine svanisce. **Questo è il motivo per cui pratico: per cercare che l'energia vitale non si ritiri dal mio corpo.** Ed è una cosa che ho imparato solo recentemente.

Oggi lei mi ha visto mentre facevo molte posizioni indietro. Quando voi fate le posizioni indietro vi potete lamentare del mal di schiena e del dolore: ebbene, sarà sorpresa nel sapere che a quest'età le posizioni indietro provocano dolore e secchezza (secondo la terminologia ayurvedica) allo sterno. Io non sento male negli stessi punti, sento male solo allo sterno. Finalmente ho capito che ruolo gioca l'età: lo sterno è noto come una zona secca, dalla quale l'energia rifluisce. Anche un medico vi confermerà che quest'area è piena di struttura ossea e si muove molto poco. Ecco perché, quando spiego le tecniche di respirazione, dico che un terzo del torace è pieno di ossa. Alla sua età lei non sente la secchezza dello sterno. Il motivo per cui io so che la vecchietta avanza è perché dopo aver praticato yoga per tanti anni sento questa secchezza.

Lei sa che talora atleti fortissimi muoiono prima delle persone comuni. Gli atleti lavorano oltre i limiti e poi non sanno come recuperare. Non sanno come rendere umide le parti secche (secondo la terminologia ayurvedica). Quando faccio le posizioni indietro, lavoro più nell'area della colonna dorsale che in quella lombare o cervicale, perché la secchezza è solo lì. Quando faccio le posizioni indietro io mi sento completamente secco e strofino quella zona con le mani. Questo mi sta insegnando l'età: la vita si sta ritirando e mi avverte di stare attento. **Non bisogna permettere a nessuna parte di rimanere più asciutta di quanto sia ora, bisogna mantenerla umida, bisogna cioè ridarle energia e non permettere che si ritiri**

ulteriormente. Ecco ciò che sto imparando anche a questa età. Ho chiesto ai miei allievi che sono medici di darmi la spiegazione della vecchietta in termini diversi dalla contrazione dei muscoli: nessuno ha la spiegazione.

Parlano di accorciamento dei muscoli che stringono le giunture e provocano rigidità. Nessun medico ha mai parlato della secchezza nello sterno. **Il mio corpo, poiché è stato allenato per sessant'anni, ha maturato una sua propria sensibilità e una sua propria intelligenza:** ora, a quest'età, mi dice che perfino la parte più solida, la vita nello sterno, sta diminuendo e si sta seccando e mi avverte di stare attento. Così devo fare più attenzione per mantenere il mio sterno umido. Chi sarà in grado di capire tutto ciò, secondo lei? Faccio espandere il Sé nello sterno per fermare questo processo. Sappia che questo succede solo con le posizioni indietro e non con le altre asana e ciò è rimasto per me un mistero, un enigma. Nella vecchietta, sebbene la vita continui, lo sterno diventa sempre più corto. L'area intorno allo sterno diminuisce e questo è il problema che gli anziani devono affrontare per non farsi prendere dalla paura. Se la gente mi considera un ginnasta, è colpa loro. Ed è anche sbagliato dire che io sono capace di fare le asana perché ho cominciato a far pratica da giovane. A questo punto, ad un'età avanzata, ci vuole una nuova comprensione, una nuova intuizione e un nuovo coraggio. La gente dovrebbe vedere nella pratica l'onestà, l'integrità e la dedizione; dovrebbero vedere il mio amore per lo yoga e il modo in cui lo vivo.

[D] Una volta l'ho sentita dire che un tempo lei faceva pratica per poterla insegnare ed oggi la fa per se stesso.

[R] Se devo insegnare devo essere estroverso; se sono introverso non posso insegnare. Il tempo che dedico alla pratica è finalizzato in gran parte all'arte dell'insegnamento. Come lei sa, quando io ero giovane l'insegnamento dello yoga non era diffuso ed io ho dovuto fare pratica soprattutto per presentare quest'arte in pubblico. Nella presentazione si deve avere rispetto del pubblico e mostrargli quello che non sa. Per far questo bisogna essere estroversi: sapersi mostrare in pubblico e al tempo stesso insegnare. Così, per essere

estroversi, bisogna creare bellezza nel corpo interiore. **Le mie dimostrazioni diventavano più attraenti quando io mi presentavo non solo fisicamente ma anche intellettualmente ed emotivamente.** Ogni fibra, ogni muscolo, ogni cellula esprimevano l'asana: molti di voi non riescono a presentare le asana in quel modo. **Ero capace di mostrare artisticamente ogni asana e renderla al tempo stesso espressiva.** Usavo tutta la mia cura per rendere il più possibile attraente una materia così arida. Questo tipo di dimostrazione pubblica ha attratto milioni di persone che ora praticano lo yoga, e di questo sono grato a tutti loro. **Dei miei sforzi di settant'anni, quello che ho ricavato non è importante, ma quello che lo yoga ha dato alle masse è il grande successo della mia vita.**

Lo yoga non è stato dato da me, ma per mezzo di me. Potete ben notare che enorme diffusione abbia avuto. Per fare un esempio, nel 1989 sono stato invitato dal ministro della sanità a visitare la Russia per introdurre una materia fino ad allora sconosciuta: oggi in Russia esistono 22 centri. Così tanto si è diffuso. Penso che la mia pratica abbia aperto gli occhi alle masse. Sono certo che anche se io non me ne sono avvantaggiato, la grazia di Dio è ricaduta sui miei allievi che ne hanno tratto e ne stanno traendo beneficio. **Io ho dovuto lottare nello yoga dall'A alla Z, ma i miei allievi non devono lottare dall'A alla Z: e questo sarebbe bene che tutti i miei allievi se lo ricordassero! Ci saranno comunque gli effetti e i benefici dello yoga anche se solo una frazione minima della mia pratica viene trasmessa con l'insegnamento.**

In questo periodo io insegno meno perché voglio che i miei allievi crescano. **Non voglio che lo yoga che ho praticato e che continuo a praticare muoia con me, cosa che accade spesso a molta gente importante che non permette ai suoi allievi più appassionati di crescere.** Se io sono il tronco, i miei studenti sono i rami e devono essere mantenuti in una condizione equilibrata, tranquilla e ordinata. Per questa ragione do la possibilità a tutti i giovani di ogni parte del mondo di progredire nello yoga.

Questo è lo stadio della vita in cui io smetto di utilizzare i sensi della percezione diretti verso l'esterno (come ho fatto in tutti questi anni per l'arte dell'insegnare) e li utilizzo per guardare una cosa molto più bella: l'interno. (Uso la parola "bellezza" perché l'occidente è molto attratto da questa parola.) Questo è il motivo per cui voglio dimostrare che la bellezza dovrebbe risplendere dall'interno in modo che gli altri possano vedere e sentire chi ce l'ha e chi no. Ecco quello che lo yoga insegna agli studenti. Guidato da questo principio io lavoro sempre di più per scoprire se posso ulteriormente affinarmi per diventare ancora più sensibile.

Non voglio morire come uno che non pratica più, come hanno fatto molti yogi. Probabilmente non sono riusciti ad affrontare le difficoltà dovute alla vecchiaia e non hanno avuto il coraggio di accettare la verità. Dicevano di aver raggiunto un certo livello spirituale per rimediare alla debolezza, ma lo dicevano per salvare l'onore. Io voglio essere onesto con il mio sadhana (pratica) e la mia coscienza è il mio sadhana.

Io non sono un'anima liberata. Io so per esperienza che cosa è la libertà, e quali sono le sue qualità. Io non penso alla liberazione mentre faccio pratica. La mia mente indaga su che cosa ancora lo yoga possa rivelare nella pratica. **La mia mente è ancora aperta e per questo ora guardo le asana come un osservatore. Non sto più cercando.** Come un osservatore io guardo e guardo da osservatore. Perciò sto praticando yoga per quella conoscenza che non ho ancora afferrato ma che potrei afferrare nella prossima vita. Pratico ancora perché quella luce, che potrebbe non venire ora, possa venire all'ultimo momento. L'illuminazione può venire più tardi nella mia pratica: quell'illuminazione che lei può chiamare egoista, ma che io non chiamo egoista. Al contrario, io dico che se ricevo l'illuminazione, nella prossima vita potrei ricominciare da dove sono arrivato in questa. Se ci fosse una interruzione di pratica di dieci anni, non potrei sapere se ricomincio da questo punto nella prossima vita, perché avrei preso coscienza di un sacco di altre cose. Se invece continuo a praticare lo yoga la mia coscienza sarà più

vicina allo yoga, anche nella prossima vita; ma se ci sarà un intervallo di dieci o di quindici anni, la mia coscienza non sarà più in contatto con lo yoga.

Perché e si dice che tutti devono avere degli hobby? **Il mio hobby è lo yoga, la mia professione è lo yoga.** Avere un hobby significa essere occupato in un'attività non professionale per evitare la monotonia. Per questo ho trasformato il mio yoga professionale in un hobby, per scoprire quanto ancora posso far gioire il mio cuore. **Per me lo yoga non è una pratica monotona: nello yoga trovo tutto, perciò continuo a praticarlo con amore.**