

Iyengar yoga

# Asanas, per meditare

di Daniela Roveda



Contorto come un cavatappi nella posizione Bharadvajasana, il signore sudato accanto a me può rallegrarsi del fatto che la posa coadiuva nel trattamento di disturbi renali ed epatici, risolve disfunzioni alla milza e alla cistifellea, ed elimina i sintomi legati all'indigestione e alla flatulenza. L'istruttrice della lezione di Iyengar Yoga ripete i benefici del Bharadvajasana prima di passare alla Ustrasana, inarcamento della spina dorsale in posizione inginocchiata. La cosiddetta posa del cammello previene le vene varicose, attenua i dolori mestruali e i sintomi della menopausa.

Questa non è una comune lezione di yoga, ma di Iyengar yoga, il metodo perfezionato dal guru indiano B.K.S. Iyengar per usare determinate sequenze di pose a scopo terapeutico. Lo yoga, se praticato in modo corretto secondo i dettami dell'87enne guru, giurano i seguaci, non solo mantiene la flessibilità del corpo e rafforza la muscolatura, ma può curare malattie e disfunzioni. E non parliamo solo di mal di schiena o torcicollo, ma di ipertensione e ernia ombelicale, asma e insonnia, sciatica ed emicrania.

Iyengar ha un seguito di milioni di accoliti in tutto il mondo ed è ormai divenuto così famoso da essere finito nella classifica dei 100 personaggi più influenti del 2004 nella categoria "eroi e miti" accanto a Arnold Schwarzenegger, David Beckham e Bono. I discepoli di Iyengar formano un club a sé stante nella grande famiglia dello yoga, frequentano gli stessi locali, intendono lo stesso linguaggio di "asanas" (pose), si ritrovano quasi ogni anno a Pune, in India, per rivedere il loro guru e ricevere la sua saggezza.

In una lezione di yoga Iyengar, come inizio ogni studente deve lasciare il proprio ego fuori della porta, perché non ci sono i "bravi" e gli "inetti". Non importa se uno non riesce nemmeno a toccare il pavimento con la punta delle dita in

posizione Uttanasana (la comune flessione): Iyengar "alza" il pavimento per lui, mettendo due blocchi di legno per terra. Non importa se non riesce a tenersi in equilibrio sul collo in Salamba Sarvangasana (la candela): Iyengar gli mette due coperte piegate in quattro sotto le spalle. E se due non bastano ne mette tre.

Il metodo Iyengar usa blocchi, cinghie, sedie, panche, cuscini e coperte per consentire a chiunque di mantenere le posizioni correttamente, senza farsi male. Lo yoga fatto male infatti può far danni, anche gravi; ma il metodo Iyengar è di una precisione quasi ossessiva nell'assicurare "l'integrità" di ogni posa. L'attrezzatura in dotazione di ogni palestra Iyengar assicura che nessuno si debba sforzare per raggiungere posizioni semplicemente impossibili per lui.

La precisione richiesta in ogni posa richiede poi una concentrazione fenomenale. In Adhomukha Svanasana (il cane, ovvero una V capovolta) l'istruttore richiede che le mani siano premute sul pavimento tra l'indice e il pollice,

i muscoli delle braccia ruotino verso il corpo, le scapole discendano lungo la schiena, il codino sia puntato verso il soffitto, i quadricipiti contratti, le ginocchia diritte, l'osso dello stinco spinga verso verso l'alto mentre il muscolo dello stinco spinga verso il basso, e mantenendo tutto questo le piante dei piedi vengano premute sul pavimento. Non è un caso che lo yoga si definisca "meditazione in azione", la quantità di requisiti è tale da distogliere la mente da qualsiasi altra preoccupazione.

Ogni posizione yoga stimola certi organi, ma Iyengar ha perfezionato una serie di sequenze di pose che, se praticate con disciplina e perseveranza, possono aiutare l'organismo a curarsi da solo. Funziona veramente? Non c'è che da provare per credere.

## TENDENZA

### IYENGAR YOGA

- > Il guru: B.K.S. Iyengar, 87 anni, vive e insegna a Pune, nella provincia indiana di Maharashtra
- > Il guru su Internet: il sito [www.bksiyengar.com](http://www.bksiyengar.com) illustra la sua filosofia. Vale la pena leggerla se non altro per l'involontaria comicità del testo inglese
- > Gli istruttori: il sito elenca tutti gli istruttori certificati in 46 Paesi, incluso lo Yemen e le Isole Marshall (e l'Italia)
- > Requisiti linguistici: consigliabile imparare il nome in sanscrito di ogni posizione yoga per seguire una lezione
- > Requisiti canonici: obbligatoria la recitazione, sempre in sanscrito, dell'invocazione al saggio Patanjali, inventore della disciplina yoga nel 500 a.C.
- > Livello di sofferenza: relativamente basso, grazie all'uso di attrezzatura coadiuvante, anche per chi è fuori forma
- > Efficacia terapeutica: nessuna prova medica sulla cura di malattie, ma fa bene lo stesso