

**TRADUZIONE LETTERA DI CHRISTOPHER BEACH, Presidente Associazione Americana di Iyengar Yoga (IYNAUS), IN RISPOSTA ALL'ARTICOLO "HOW YOGA CAN WRECK YOUR BODY"**

<http://iynaus.org/news/iynaus-response>

8 gennaio 2012

Oggetto: l'articolo "How Yoga Can Wreck Your Body" (Come lo yoga può rovinare il corpo) di William Broad

Al Direttore del New York Times:

Se lo yoga fa male non è yoga.- Le cause di infortuni possono essere molte, l'ego sproporzionato di uno studente, l'ignoranza di un insegnante, ma certo non si può accusare lo yoga in sé .

Tanto meno si può accusare B.K.S. Iyengar, che più di qualunque altro maestro dello yoga moderno ha reso la nostra disciplina uno strumento di trasformazione sicuro e accessibile a tutti.

Molti insegnati e studenti di Iyengar yoga si sono turbati per il tono negativo dell'articolo e per i veri e propri errori che vi sono contenuti. Ecco un esempio: l'autore dell'articolo, Broad, parla di Roger Cole come di un "riformatore", che avrebbe introdotto il metodo di praticare Sarvangasana (la posizione sulle spalle) utilizzando delle coperte sotto le spalle per mantenere la naturale curvatura del collo, mentre questo è un insegnamento elaborato proprio da B.K.S. Iyengar . Cole non è altro che uno degli innumerevoli insegnati di Iyengar yoga che lavorano in questo modo. Un altro esempio: Broad scrive che Iyengar, nel suo fondamentale testo "Light on Yoga" non tiene conto della possibilità di infortuni; è sufficiente leggerlo, invece, per trovare innumerevoli istruzioni su come praticare le posizioni in maniera corretta, proprio per non causare danni.

Invitiamo vivamente i lettori a sperimentare una lezione di Iyengar yoga. Gli insegnanti Iyengar, per potersi chiamare tali, devono attenersi agli standard più rigorosi: il diploma di abilitazione all'insegnamento si può ottenere soltanto dopo anni di pratica e di studio, superando un severo esame di fronte a una commissione formata da insegnanti "senior", cioè di grandissima esperienza.

Un insegnante che sia abilitato all'insegnamento dello Iyengar Yoga costituisce per lo studente la garanzia di un'esperienza sicura, progressiva e personalizzata .

Nei suoi oltre 70 anni di pratica e di insegnamento, B.K.S.Iyengar è stato il vero e proprio pioniere dello yoga moderno e di quello terapeutico. Uno dei suoi principi-guida, cioè che lo yoga è per tutti, lo ha portato a sviluppare alcune modifiche alle posizioni classiche, utilizzando dei supporti in maniera tale che possano essere praticate senza pericolo da studenti di ogni età, in qualunque forma fisica, e con diversi livelli di esperienza e abilità.

Gli insegnanti Iyengar sono addestrati a lavorare anche con studenti con

gravi limitazioni o lesioni, a riconoscere quando gli studenti sono veramente pronti per affrontare una certa posizione, e a non chiedergli di andare oltre il loro livello di preparazione. Fare il massimo significa anche non eccedere i propri limiti, e gli insegnanti devono aiutare gli studenti a capirlo bene.

Prima ancora di intraprendere la pratica di asana (le posizioni yoga) coloro che perseguono il sentiero degli otto aspetti dello yoga devono dedicarsi alla pratica delle linee guida che sono yama e niyama, prima fra queste ahimsa, la non violenza. Che per un insegnante significa: do no harm, cioè: non fare male.

Christopher Beach

Presidente dell'Associazione Americana di Iyengar Yoga (IYNAUS)