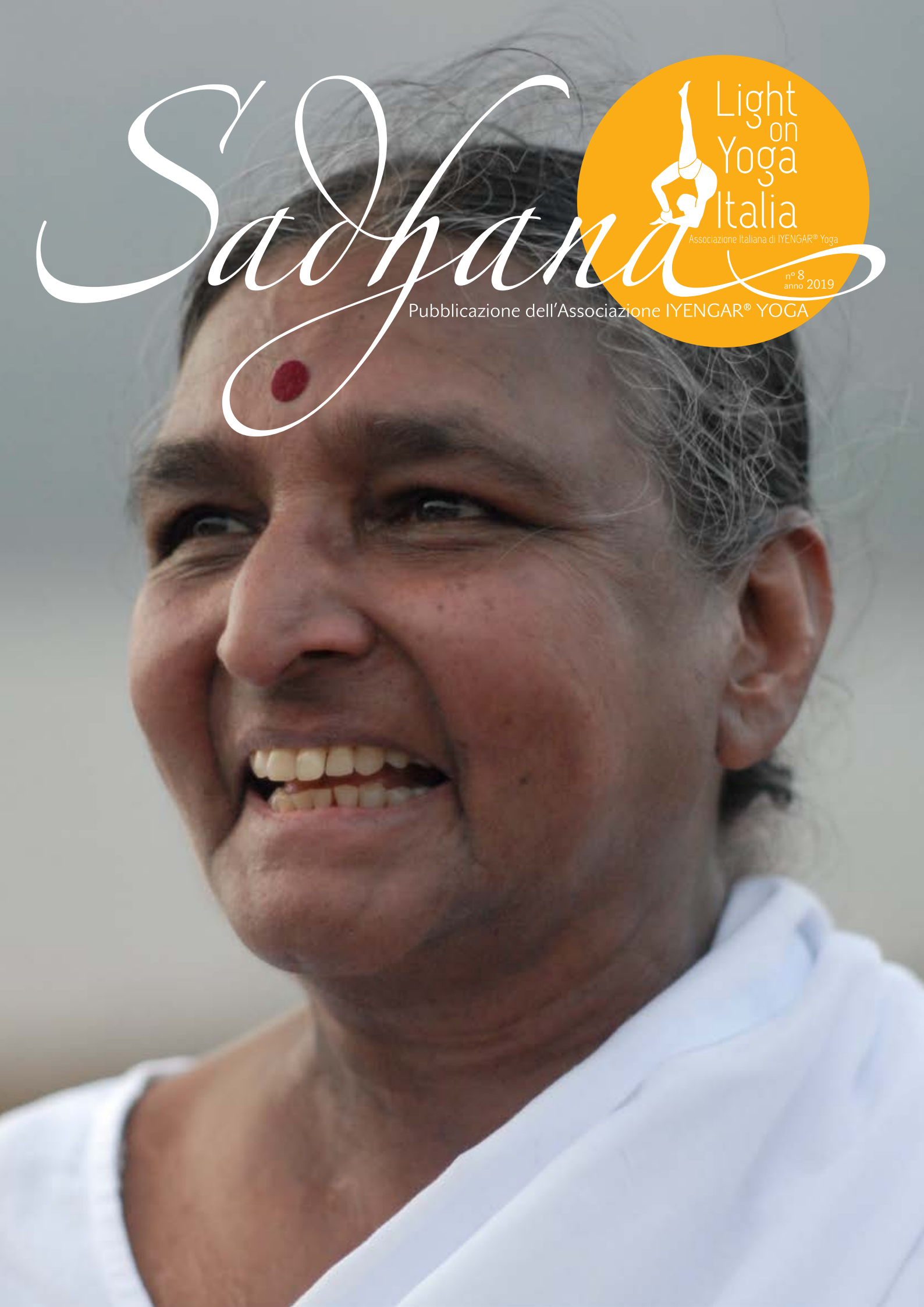

Sadhana
Light on Yoga Italia
Associazione Italiana di IYENGAR® Yoga
nº 8
anno 2019
Pubblicazione dell'Associazione IYENGAR® YOGA

Sommario

Attualità

a pagina **4**

"Geetaji - Una vera Yogini"
di Gabriella Giubilaro

Attualità

a pagina **6**

Centenario della nascita del Maestro Yogāchārya BKS Iyengar

Attualità

a pagina **8**

L'ultimo giorno a Pune
di Francesca Biffi

Attualità

a pagina **12**

Un'occasione unica
di Kenji Corsano

Attualità

a pagina **16**

Discorso di Abhijata
Traduzione a cura di Luigia Bertelli, con la collaborazione di Anita Suppa, Marina Maselli, Patrizia Maffei, Tiziana Palmieri, Vicky Vollmer

Pratica

a pagina **20**

La pratica non si ferma neanche in gravidanza
intervista ad Agrippina Pakharukova

Editoriale

di Adriana Calò

Sadhana è la rivista ufficiale di tutta la Comunità di IYENGAR® Yoga italiana ed affronta di volta in volta temi di interesse per gli insegnanti e i praticanti.

Questo numero è dedicato alle Donne e tra queste abbiamo voluto dare risalto a quella che è stata a tutt'oggi la figura femminile più importante nel panorama dell'IYENGAR® Yoga: Geetaji.
Geetaji ci ha lasciati nel dicembre scorso, ma vogliamo ricordarla attraverso le parole di Gabriella Giubilaro, una delle nostre insegnanti Senior che è stato molto a contatto con lei e che ci fornisce un ritratto della donna, figlia, insegnante che Geeta è stata.

Dicembre è stato anche il mese delle celebrazioni per il centenario della nascita di Guruji, svoltesi a Puna per due settimane.
Francesca Biffi e Kenji Korsano ampliano quindi il ricordo di Geetaji e ci raccontano le due settimane di pratica, lo sgomento nell'apprendere la notizia della morte, ma anche la commozione di fronte alla cremazione della nostra amatissima insegnante.

"Donna" significa anche "Madre" ed a questo proposito abbiamo intervistato Agrippina Pakharukova, mamma di due bambini ed insegnante di Yoga, per capire come si può conciliare pratica e gravidanza e come si può vivere questa fase della vita di una donna.

Parlare di Donne, purtroppo, significa anche parlare di abusi.
Come sapete il movimento "Me too" ha toccato anche il mondo dello Yoga e molto si è parlato sui media sulla vicenda di molte donne che hanno denunciato di essere state corrette o toccate in maniera inappropriata e invasiva.
Durante la Convention americana che si è svolta a Dallas Abhijata ha tenuto un discorso su questo tema, esprimendo solidarietà alle donne che hanno subito tali abusi, ma anche affermando l'importanza del tocco nell'IYENGA® Yoga. Ringraziamo Luigia Bertelli, Presidente della Commissione Traduzioni della nostra Associazione, che con i suoi collaboratori ha trascritto e tradotto il discorso di cui trovate una sintesi. Potete trovare la versione integrale sul nostro sito, al link che trovate nelle pagine interne.

Buona lettura a tutti!

Geetaji

una vera Yogini

di Gabriella Giubilaro

Geetaji era una vera yoginī nella vita. Rispettava ogni aspetto della pratica dello Yoga, una vera praticante nel sādhana. La sua dedizione era totale, per il dharma, per il padre, per lo Yoga.

Geetaji era prima di tutto una grande insegnante. Era una persona che si sforzava di farsi capire, che ripeteva le istruzioni in maniera diversa se si accorgeva che non erano chiare per tutti. Era precisa, sistematica, chiara. Mentre il padre Guruji ci caricava con la sua energia che derivava da un sādhana incredibile, Geetaji sapeva interpretare, sapeva tradurre il messaggio del padre per noi, persone normali.

Aveva una grande umiltà. Dava sempre tutti i meriti dell'insegnamento al padre e si metteva in ombra con umiltà. Eppure ha contribuito molto a rendere l'Iyengar® Yoga un metodo. Ci ha insegnato il rispetto del corpo delle donne, ci ha insegnato come modificare la pratica nelle varie fasi di sviluppo della donna. Il libro scritto da lei "Yoga per la donna" (ed mediterranee in italiano) è stato un libro pioneristico e importante.

Diceva che le donne hanno più sensibilità degli uomini, che sanno ascoltare il corpo e in questo modo possono proteggerlo e prevenire problemi futuri. Geetaji ha introdotto molte variazioni delle posizioni in modo da proteggere gli organi addominali, per creare spazio e non provocare tensione.

Negli anni ha scritto altri manuali che aiutano a capire l'evoluzione degli āsana, ci aiutano come introdurre le posizioni e come insegnarle

Geetaji ha lasciato il suo corpo subito dopo i festeggiamenti dell'anniversario dei 100 anni dalla nascita del padre. Aveva detto che aveva pregato per non lasciare il corpo prima del padre, ed era contenta che il suo desiderio era stato esaudito. Ora che era arrivata fino a questa celebrazione ne era molto felice.

Alcuni di noi hanno avuto la fortuna di partecipare alle sue ultime lezioni, a 5 giorni di lavoro intenso e preciso. Ci ha guidato per osservare il corpo, i sensi di percezione, la mente e noi stessi.

La sua vita era anche rivolta verso la responsabilità della casa. Ricordo di una volta che stavamo preparando la dimostrazione per l'Intensive delle donne, e Geetaji ad un certo punto ha guardato l'orologio ed ha detto "ora devo andare a preparare da mangiare per mio padre". Un'altra volta ci raccontò che mancava l'acqua a Pune e la mattina si doveva alzare prima per poter riempire i contenitori dell'acqua. Dopo la morte della madre le responsabilità della casa e della famiglia erano ricadute su di lei, compiti che svolgeva con dedizione.

La sua partenza è una grande perdita per tutti noi, abbiamo perso un riferimento prezioso, abbiamo perso la nostra grande insegnante.

Ha contribuito a rendere l'IYENGAR® Yoga un metodo. Ci ha insegnato il rispetto del corpo delle donne, e come modificare la pratica nelle varie fasi di sviluppo della donna

Centenario della nascita del Maestro Yogāchārya BKS Iyengar

Pune | **India** | dicembre 2018

La LOY al centenario di Guruji

Circa una ventina di insegnanti italiani hanno partecipato alle celebrazioni in India per il Centenario della nascita del nostro Maestro B.K.S. IYENGAR.

Sono state due settimane di pratica, condivisione e commozione che vogliamo condividere con chi non ha potuto essere presente lì in quei giorni, attraverso la narrazione di due dei nostri insegnanti che ci raccontano la loro esperienza.

L'ultimo giorno a Pune

di Francesca Biffi

Nei miei piani sarei dovuta tornare a Pune nel gennaio 2019, ma quando ho letto nel programma del Centenario della nascita di Guruji di dicembre 2018 che avrebbe insegnato Geeta ho sentito che dovevo assolutamente anticipare di un mese il mio viaggio. Dovevo andare, senza se e senza ma. Lo so che questa affermazione, dopo quello che è successo, sembra una frase a effetto, ma posso assicurare che è andata esattamente così, le persone che mi sono vicine lo sanno.

Geeta ha fatto il suo primo ingresso nella gigantesca sala della pratica al Belawadi Stadium per l'incontro pomeridiano insieme a Prashant sul futuro dell'insegnamento e dei teacher training, un tema che mi auguro venga ampiamente ripreso anche all'interno della nostra Associazione. Superata la grande emozione del momento, **lei mi è sembrata incredibilmente fragile, piccola, con la voce un po' rotta e purtroppo inesorabilmente piegata dalla sua malattia. Mi sono chiesta, come immagino tutti gli altri presenti, come avrebbe potuto sostenere cinque giorni consecutivi di insegnamento.**
Quello che è accaduto poi, non è cosa tanto facile da raccontare. Ci provo.

Geeta non ci ha solo regalato le sue ultime lezioni, ha donato tutta se stessa a quello per cui ha vissuto per una vita intera. In quei giorni è stata energia allo stato puro, energia felice. Felice di insegnare, di celebrare suo padre, di essere lì con migliaia di persone arrivate da tutto il mondo. Era ringiovanita e con la voce tuonante: la donna del primo giorno aveva ceduto il posto a una leonessa imprigionata in un corpo che non le ubbidiva più. Avrebbe voluto saltare giù da quella stupida sedia, per correggere, dimostrare, aggiustare ciascuno di noi.

Per fortuna c'era Abhijata, che in quei giorni è stata le sue mani e il suo corpo. Come poter spiegare, ora, il valore di quei giorni? Come dare un significato a quello cui abbiamo assistito? Mi affido al cuore e in quel posto mi sembra tutto chiaro. Tirarlo fuori è un'altra cosa.
Alle sette della mattina del 16 dicembre, mentre praticavo nella mia stanza d'albergo, mi arriva un mes-

ha donato tutta se stessa a quello per cui ha vissuto per una vita intera

saggio della mia amica Ilaria che nel frattempo era già ripartita: “Geeta è morta”.

Il resto della giornata è stato come vivere in una dimensione stravolta. Emozioni fortissime, dolore, choc, amore, amicizia, condivisione, incredulità. Dopo essere stata in trance per qualche tempo in albergo sono andata all’istituto. Eravamo ancora pochi. C’erano David, Carmine, Giuseppe, Giuliana, Gabriella e pochi altri stranieri, tutti allucinati. Ci siamo abbracciati, così come viene naturale fare per confortarsi quando si perde una persona cara. Poi qualcuno della famiglia Iyengar, come fossi anch’io una di famiglia, mi ha fatto entrare nella stanza dov’era composto il corpo di Geeta.

Dentro c’erano le sorelle che piangevano e io ero l’unica estranea. È stato strano, non sapevo cosa fare, mi veniva da piangere, ma avevo il pudore di non farlo, non so perché. Mi fa impressione vedere le persone morte, ma vedere Geeta così, con la bocca piena di ovatta, ricoperta di fiori, avvolta nello scialle di lana bianca che aveva indossato nei giorni della convention, almeno è servito a farmi capire che la cosa era successa davvero.

Avrebbe voluto saltare giù
da quella stupida sedia,
per correggere, dimostrare,
aggiustare ciascuno di noi

Mi sembrava di essere
in un sogno, vedere i
dettagli di una cosa
così impressionante me
l'ha resa come più facile
da capire, più vicina

Via via che le ore passavano l'istituto si è riempito di gente. Parenti, amici, vicini e ovviamente tutti gli stranieri che erano rimasti a Pune dopo il Centenario. Per dare il via alle celebrazioni funebri si aspettava che tornasse Prashant che nel frattempo era partito per Bellur. Quando verso le 13 è arrivato, è iniziata la funzione. Non avevo mai visto una celebrazione funebre indiana, è stata un'esperienza sconvolgente. I bramini sono entrati nella stanza dov'era Geeta e si sono chiusi dentro i con membri maschili della famiglia i quali nel frattempo si erano spogliati e avevano indossato solo la stola bianca intorno alla cintola. Dopo qualche tempo sono usciti portando a braccia il corpo di Geeta. Prashant era stravolto e mi ha fatto molto impressione vederlo, così come mi ha molto colpito questa fisicità con la defunta. Hanno deposto il corpo di Geeta a terra in mezzo al cortile dell'istituto, con

tutta la folla intorno, e hanno svolto qualche altra funzione. Al termine di tutto hanno risollevato Geeta per portarla al crematorio.
Il momento del distacco fisico di Geeta dal RIMYI è stato incredibilmente doloroso. Le sorelle piangevano, tutti piangevano. Geeta se ne stava andando per sempre.
Ci siamo trasferiti al crematorio e anche questa è un'esperienza che non dimenticherò mai più. Per una serie casuale di eventi mi sono ritrovata esattamente dietro Prashant che officiava la cerimonia e ho visto ogni cosa da vicino, ogni minimo dettaglio. Come disponevano la pira, tutti i riti che si compivano sul corpo, come lo ricoprivano di legna e pizze di sterco secco, come si innesca l'accensione, il divampare delle fiamme. Mi sembrava di essere in un sogno, vedere i dettagli di una cosa così impressionante me l'ha resa come più facile da capire, più vicina. Quando ci si imbatte in un evento del genere penso sia naturale metterci del proprio e ricordo distintamente di aver pensato che tanti anni fa, quando ho seppellito mia madre, avrei preferito vederla finire così piuttosto che buttata in una buca sotto terra. Bruciare un corpo è un atto di una violenza incredibile, ma è anche pacificante. Tutto finisce, diventi cenere, basta, punto. Restano solo i ricordi.
E i ricordi di questo viaggio in India mi resteranno per sempre. C'ho messo giorni a tornare in questo Pianeta, al rientro a casa, al lavoro, agli affetti.

Ps: Un ultimo pensiero a Carmine e Giuseppe con cui ho condiviso queste esperienze. Li ho conosciuti in questa occasione e li ringrazio per avermi tenuta con loro. È stato bello. Grazie.

Mi sento cambiata, tutto è stato fortissimo, assurdo e toccante. E nonostante tutto, sono felice e grata di esserci stata.

“Essere attaccati a un processo, ad un solo modo di fare le cose non è il modo in cui insegnava e praticava Guruji. Se imparate diversi processi, questo vi renderà più profondi.”

“Continuate ad allungarvi in avanti.
Pensate di morire?
Non pensate sia così facile morire!
Allungatevi in avanti!!”

Un’occasione unica

di Kenji Corsano

Avere l’occasione di praticare con i figli di Guruji, eredi diretti della tradizione Iyengar, è un occasione che non potevamo perderci, così io e Riccardo abbiamo deciso di prendere parte al grande evento in occasione della celebrazione del centenario dalla nascita di Yogacharya BKS Iyengar, previsto dal 3 al 14 dicembre 2018.

Dicembre a Pune è come la nostra primavera, con un clima secco e temperature gradevoli, anche molto calde nelle ore di punta. L’impatto con la vita Indiana è sempre molto forte ed è stato subito occasione di scambi di riflessioni e punti di vista tra me, Riccardo e Diana.

Appena arrivati siamo stati all’istituto (Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute) per la registrazione all’evento e la consegna del kit. Con l’occasione abbiamo esplorato questo posto magico, dove il tempo sembra essersi fermato. Abbiamo camminato nei luoghi cari a Guruji e con l’immaginazione ci siamo immersi nella sua pratica e nella sua ricerca. Questo edificio è testimonianza di una visione unica, geniale e coraggiosa di un uomo che ha saputo spingersi oltre l’ordinario.

Il giorno seguente, lunedì 3 dicembre, alle 8.30 del mattino eravamo davanti al Bhalewadi Stadium insieme ad altre 1200 persone provenienti da 56 nazioni differenti. Nell’attesa di entrare abbiamo incontrato alcuni compagni di pratica e salutato gli insegnanti Senior che conoscevamo.

La struttura che ci ospitava era un grande palazzetto, situato all’interno di un campus sportivo dove erano presenti campi da cricket, piscine e palestre. Al nostro arrivo era popolato da gente di tutte le età che faceva pratiche all’aria aperta, asana e prana-

yama inclusi.
All'interno la struttura era organizzata a zone, 11 per l'esattezza, che ospitavano gruppi da 100 persone circa, e cambiavano di giorno in giorno in modo da assicurare a tutti la possibilità di stare vicino al palco principale.
Abhijata ha preso la parola per i saluti di benvenuto, dopodichè siamo entrati subito nel vivo della pratica sotto la guida di Prashantji, che ha condotto i primi cinque giorni della convention. Ogni giorno era prevista una parte di lezione legata alle *yogasana* ed una al *pranayama*. Prashantji ci ha reso partecipe della sua visione dello Yoga, guidandoci verso l'unione di corpo, mente e respiro, concetto chiave che ha legato tutte le sue lezioni. Ci tiene a dire che lui non vuole insegnare, ma solo fornire un punto di vista nascosto della pratica di Guruji, rendere visibile ciò che normalmente non può essere trasmesso, allo scopo di arricchire la nostra pratica che altrimenti risulterebbe troppo tecnica. Ogni suo esempio era ricco di poesia. Prashantji gioca con le parole per dare un taglio netto al pensiero concettuale che ostacola le percezioni sottili. Essere guidati da lui è stato di grande ispirazione, ha trasformato la nostra visione limitata dello Yoga chiedendoci di avere un mente aperta. *"Essere attaccati a un processo, ad un solo modo di fare le cose non è il modo in cui insegnava e praticava Guruji. Se imparate diversi processi, questo vi renderà più profondi."* E ancora: *"Lavoriamo sulla mente, sublimiamo la mente. Comprendiamo quanto lavoriamo sulle vrtti in Sirsasana. Lo Yoga non è una scienza medica, è rivolto a citta".*
Dal sesto al decimo giorno le lezioni sono state condotte da Geetaji.
Non avevo mai avuto l'onore di praticare sotto la sua guida. Era evidentemente una donna provata dalla vita e dalle malattie.

Prashantji ci ha reso partecipe della sua visione dello Yoga, guidandoci verso l'unione di **corpo**, **mente** e **respiro**, concetto chiave che ha legato tutte le sue lezioni

Ci ha raccontato, poi, di come suo padre l'avesse messa davanti alla consapevolezza del fatto che senza lo Yoga la sua vita sarebbe stata breve e miserabile, data la natura cagionevole della sua salute. Geetaji ha compreso la situazione e ha consacrato la sua vita allo Yoga, rifiutando perfino di sposarsi. Circostanza, questa, alquanto insolita per la cultura indiana.

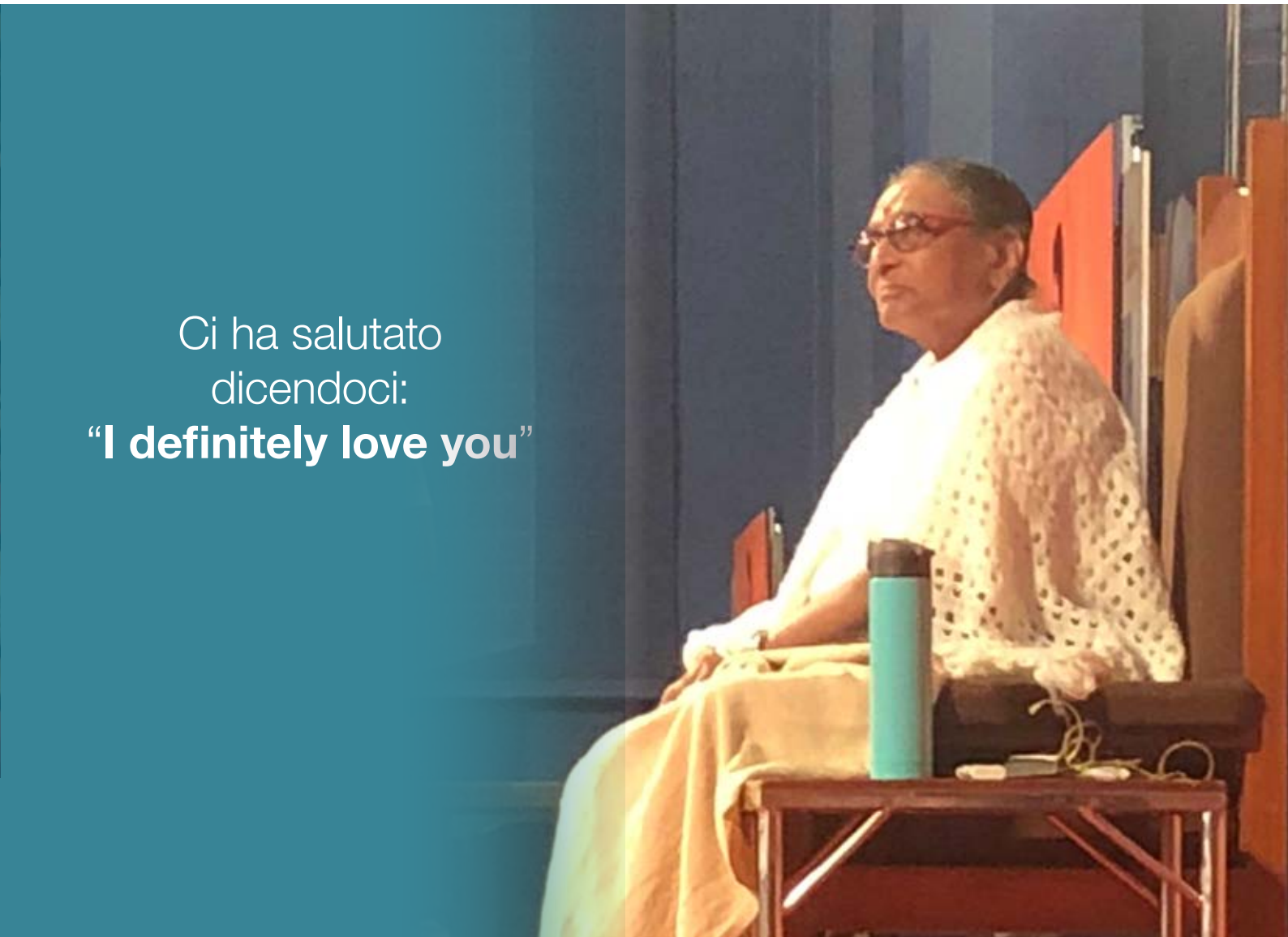
Erano ormai diversi anni che si era allontanata dall'insegnamento. Un anno fa rischiava la vita in seguito ad un aggravamento delle sue patologie. Ma una volta sul palco, ha espresso tutta la potenza della sua energia, guidandoci in una pratica energica con il tono di una Leonessa. Ci ha dato carica con la sua voce e i suoi comandi, chiedendoci di superare i nostri limiti. Tra le sue massime: "continuate ad allungarvi in avanti. Pensate di morire? Non pensate sia così facile morire! Allungatevi in avanti!!".

Il senso delle sue istruzioni era sempre arricchito con le citazioni degli Yogasutra di Patranjali, che conosceva approfonditamente e che ci permettevano di comprenderne il senso in presa diretta, nel momento presente della pratica.

Le lezioni si svolgevano al mattino, dalle 8.30 alle 13. Il pomeriggio, invece, era dedicato ad approfondimenti, spettacoli e dibattiti.

Il 7 dicembre abbiamo festeggiato il compleanno di Geetaji, le hanno offerto dei fiori e abbiamo continuato con una sessione di domande e risposte sulla sua vita e sul suo rapporto con il padre. Ci ha rivelato che Guruji non le ha mai insegnato privatamente. Era un uomo molto impegnato e non aveva il tempo di farlo. Per questo Geetaji non perdeva occasione per imitare la sua pratica e osservarlo in ogni contesto.
Gli ultimi due giorni erano interamente dedicati alle celebrazioni del centenario di Guruji. Si sono alternati uomini d'affari, politici e brahmini per rendere omaggio al nostro Maestro. Abbiamo anche assistito a due dimostrazioni di Yogasana organizzate dai bambini e dai ragazzi di Bellur, il villaggio natale di Guruji.
Concluso il grande evento, ci siamo concessi un giorno per riordinare le idee (e la valigia).

Dopo aver affrontato il lungo viaggio di ritorno, una volta in Italia, abbiamo ricevuto la sconvolgente notizia della scomparsa di Geetaji, venuta a mancare nella notte. Siamo rimasti increduli e senza parole, ripensando a come ha vissuto i suoi ultimi giorni. Ha onorato la memoria del padre celebrando il suo centenario, ha elargito i suoi ultimi insegnamenti e ci ha lasciato da vera Yogini. Una donna dalla immensa forza interiore che amava lo Yoga e viveva nello Yoga. Ci ha salutato dicendoci: "i definitely love you".



Discorso di Abhijata

Traduzione a cura di Luigia Bertelli, con la collaborazione di Anita Suppa, Marina Maselli, Patrizia Maffei, Tiziana Palmieri, Vicky Vollmer

[…]
Non so definire la nostra relazione, ma so che siamo una sola famiglia. Sarebbe più facile nascondere le cose sotto il tappeto. Sarebbe più facile vivere attraverso la negazione degli avvenimenti. Tuttavia il mio cuore mi rende consapevole che devo parlare.

[…]
Negli anni novanta, da studentessa, subii un approccio inappropriato da uno sconosciuto. Nemmeno vidi la sua faccia. Forse nemmeno lo volli. Mi trovavo in un tempio con la mia famiglia e, non appena finiti i rituali, al ritorno, si era formata una grande ressa ai cancelli, quando una persona tra la folla mi toccò il petto. Gli sferrai subito un pugno sulla mano. Nemmeno mi voltai a guardarlo. A casa non lo dissi a nessuno.

So cosa si prova. Ci sono passata e so che significa. È una cosa molto triste. Ti senti violata, è una realtà scioccante.

Non lo raccontai ad alcuno, fino ad oggi. Circa venti anni dopo.
Un contatto fuori posto è un contatto fuori posto. Punto.
Ma ricordo la sofferenza, l'angoscia, la rabbia, lo shock. Poi, quasi intenzionalmente volli dimenticare quell'evento. Anni dopo mi trasferii a Pune e il legame con il mio nonno mi cambiò profondamente.
Guruji mi ha insegnato, mi ha guidato, mi ha toccato, ha toccato la mia vita come quella di milioni di altre vite.
Oggi, guardando indietro, a quell'episodio accaduto

Il tocco sbagliato ti spezza, il tocco guaritore ti salva

ad una ragazzina, ma guardando anche a questo contemporaneamente, la mano morta addosso e poi la guarigione, le ho conosciute entrambe e ne ho avuto esperienza. Il tocco della mano che molesta è *himsa*, violazione, totalmente a-yogico. Il tocco che aiuta, il tocco gentile, il tocco *maitri* (amichevole), è yogico. Il tocco sbagliato ti spezza, il tocco guaritore ti salva.
Posso capire i sentimenti di coloro che sono stati toccati in modo inappropriato, posso sentire il loro shock. Sento il vostro disgusto, la vostra rabbia, la vostra violazione, il vostro shock. Lo comprendo e lo provo.
Ora però sono ancora molto preoccupata. Lo sviluppo degli ultimi eventi mi ha molto agitata. Sono triste e mi sento ferita. È una cosa dolorosa. Per un certo verso mi sento fortunata perché non mi è più capitato niente di simile; in alcun luogo, in alcun posto, con nessuna persona di alcun sesso. Quindi mi sento fortunata. Nessuna persona, di qualsiasi livello, di qualsiasi notorietà, di qualsiasi genere sessuale e in alcun luogo può utilizzarlo come strumento di potere, è inaccettabile. Che sia stato ammesso o meno, riconosciuto o meno.

[…]
Ogni volta che Guruji mi insegnava, ogni volta che mi faceva fare qualcosa e ogni qualvolta che io ricevevo l'insegnamento e lo eseguivo, eravamo entrambi presenti in quel momento. Quando stava in piedi su di me, in *Paśchimottānāsana*, non c'erano né BKS Iyengar né Abhijata in quella situazione, c'era solo *Paśchimōttānāsana*. Non c'erano né la donna né l'uomo, non c'era nessun genere. Quando mi faceva fare *Kapotāsana*, c'era solo *Kapotāsana*, Mi toccò? Certo che lo fece! In che altro modo avrebbe potuto darmi il coraggio? In che altro modo avrebbe potuto darmi la sicurezza? In che altro modo avrebbe potuto darmi la speranza? In che altro modo avrebbe potuto trasmettermi l'*āsana*? In che altro modo avrebbe potuto trasmettermi che devo comunicare con me stessa?

[…]
Patañjali ha spiegato così: *hetu* significa l'intenzione, *phala* il frutto, *aśhraya* il sostegno che l'azione apporta.
Qual è l'intenzione, qual è il risultato e quali sono gli strumenti usati per compiere questa azione? *Hetu* o l'intenzione è vitale.

[…]
Come altro può un insegnante (*guru*) permettere a un discepolo (*shishya*) di fare l'esperienza di questo? Come altro poteva Guruji insegnare a uno studente come eseguire *Vṛśchikāsana*? Rimanere di lato? Leggere le istruzioni da Light on Yoga? Spiegare da lontano? Poteva stare di lato? Poteva leggere le istruzioni da Light on Yoga? Poteva insegnare da parte, da lontano?
No, no, no. Non è mai stato un "filosofo in poltrona" e questo è uno dei motivi per cui noi ci fidiamo di lui. L'intento di ogni atto è scolpito, è fondamentale, definisce l'intera situazione. Un ginecologo o una ginecologa possono fare il proprio lavoro senza dover occuparsi di quell'area di pertinenza? Un medico può curare senza vedere o toccare? Il coltello è lo stesso, un coltello taglia, quello che conta è chi lo sta tenendo, quali sono le sue intenzioni. Chi è che sta tenendo il coltello, un assassino o un chirurgo? Non si può dare la colpa a un coltello, non dovreste

..il nostro toccare dovrebbe procedere da questi due pilastri, *aśuddhikśaye* e *āvivekakhāyteḥ*, il che vuol dire che il nostro toccare dovrebbe venire da questa purezza

Faccio solo appello a tutti voi: siate onesti

farlo. È l'intenzione che dev'essere valutata. Se il "toccare" venisse eliminato dallo IYENGAR® Yoga, sarebbe un vero peccato. Sfortunatamente ognuno di noi ora sta prendendo in considerazione questa cosa: abolire questo tocco; e io non sono d'accordo.

yogāṅgānuṣṭhānād aśuddhikśaye jñānadīptiḥ āvivekakhāyteḥ

È un sutra (2.28) in cui, attraverso ānuṣṭhānād, attraverso le ferme fondamenta della disciplina dell'Aştanga Yoga si spiega che accadono tre cose: le impurità sono sradicate, la fiamma della saggezza splende e il senso di discriminazione sorge. Ora il nostro toccare dovrebbe procedere da questi due pilastri, *aśuddhikśaye* e *āvivekakhāyteḥ*, il che vuol dire che il nostro toccare dovrebbe venire da questa purezza: uno stato in cui tutte le impurità sono sparite, sono rimosse e quando il senso di discriminazione è maturo. Chi viene toccato dovrebbe vedere questo tocco con la stessa *aśuddhikśaye*, con le stesse impurità rimosse, e con lo stesso senso di discriminazione maturato. Ora se da parte di chi crea il tocco, le intenzioni non sono pure, da parte di chi è toccato o anche di chi osserva, se non c'è purezza o integrità in questa persona, l'IYENGAR® Yoga non fa per lui o per lei.
[…]

Rifiutando la valenza del contatto, sia per chi dona il tocco, sia per chi lo riceve, perderemo il suo grande valore, perderemo la sua grande capacità di guarire, di confortare, di diagnosticare, di comunicare.

L'intelligenza artificiale non può in alcun modo sostituire l'amore di una madre. Un taccuino con mille punti su *Ardha Chandrāsana* non può sostituire il supporto che un insegnante dà attraverso il sostegno alle spalle, alle gambe, alla colonna vertebrale. Il viaggio di una settimana non può sostituire la gioia che provi quando tocchi le pietre dell'Himalaya. Una foto scattata dalla miglior macchina fotografica del mondo non può sostituire l'esperienza dello stare in piedi di fronte all'oceano. E le istruzioni non potranno mai sostituire un'esperienza.
Che cosa faremo?
[…]

Ho una risposta? Per il sistema, non ce l'ho; ma come individuo, sì.

Io prometto a me stessa che ogni volta, in qualsiasi cosa io faccia, sarà *aśuddhikśaye*, l'impurità sarà scomparsa e *Viveka*, il senso di discernimento sarà sempre desto in me. Io prometto a me stessa che ogni volta che toccherò uno studente sarà solamente con un'unica intenzione; l'urgenza che io possa

essere capace di aiutarlo o aiutarla. Io incoraggio tutti voi; **io sollecito voi, che siete associati allo Yoga IYENGAR, a fare un'autovalutazione, adesso.**
[…]

Dev'essere la decisione di ognuno di noi, qui e in qualsiasi altro luogo. Dev'esserci quella purezza in ognuna, ciascuna, singola volta in cui si tocca o si aiuta una persona.

Quando apriamo questo canale di comunicazione con noi stessi nel cuore del sé, nella nostra mente, nel nostro cuore, noi discerneremo sempre. Questo vi dirà sempre che cosa è giusto e che cosa è sbagliato.
Poniamo che un ragazzo o una ragazza, diciamo una ragazza, stia affogando. Chiederanno il permesso di aiutarla, di salvarla? Il mio unico intento è che dovrei salvarla dall'annegamento. In quell'atto di aiuto la porto fuori dall'acqua e poi cosa faccio? Devo toccarla, devo pompare il suo petto per fare uscire l'acqua. Devo farle la respirazione artificiale per rianimarla.
[…]

Per ogni persona l'intenzione è chiara, uomo o donna che sia. Vi imploro, per favore, rimanete in contatto con questo. Quando Guruji ha toccato le nostre vite, ci ha permesso di entrare in contatto con noi stessi e questo è il punto: non solo arrivare a toccare i piedi con le mani in *Pādāṅguṣṭha Dhanurāsana*, non si tratta di toccare con il mento le tibie in *Uttanāsana*: egli ci ha permesso di entrare in contatto con noi stessi. E allora l'IYENGAR® Yoga, dovrebbe essere insegnato, trasmesso, senza il tocco?
Amo troppo l'IYENGAR® Yoga per vederne un decadimento a causa di queste apprensioni. Amo troppo mio nonno per vedere il potenziale dell'IYENGAR® Yoga di toccare le vite, di sparire. Amo troppo l'IYENGAR® Yoga per vedere un decadimento a causa di questa paura. Amo troppo tutti voi per saperlo e non dirlo e quindi sono qui a dirlo.
Guardare, ascoltare, gustare e il senso del tatto sono legati, sono innati, la Natura ce li ha donati. La Natura ci ha dotato di questi doni. Nessuno ci ha insegnato queste abilità, nessuno insegna ad un bambino come vedere, nessuno ci ha insegnato come ascoltare, nessuno ci ha insegnato come sentire il tocco o come toccare, tutto è arrivato nel momento della nostra nascita. È come li usiamo che è importante nella vita.

Non abbiate paura di nulla, per coloro che hanno sbagliato: mi dispiace che sia successo, avrei voluto fare qualcosa al riguardo, ma non ho potuto. Per coloro che si sono esposti a questi comportamenti inaccettabili: approvo la vostra forza e il vostro coraggio e vi ringrazio per esservi esposti.
Vi ringrazio perché ciò ci ha permesso di essere insieme e ci ha portato a pensare insieme. Per coloro che hanno paura di esporsi: non lo siate, io sono con voi, noi tutti siamo con voi.
Faccio solo appello a tutti voi: siate onesti. Qualsiasi sia la situazione, siate onesti su cosa avete detto, sul dire ciò che avete visto, sul dire ciò che non avete visto, sul non dire ciò che avete visto o sul non dire ciò che non avete visto.
Qualsiasi sia la situazione, qualsiasi sia la situazione faccio appello a voi: per favore siate onesti. Questo è il terreno sul quale B.K.S. Iyengar ha vissuto, ha praticato, ha insegnato, toccato.
[…]

Non abbiate paura, la paura uccide: *aśuddhikśaye*, sradicare le impurità e *viveka-khyāthi*, senso della discriminazione. Qualsiasi cosa facciate, qualsiasi cosa facciate: controllate le vostre intenzioni. Sulla purezza e sulla discriminazione io insisto ancora ed ancora. Sto usando queste parole ancora ed ancora perché credo che voi ed io, insieme, possiamo illuminare un futuro migliore. B.K.S Iyengar ha aperto il suo cuore a chiunque volesse imparare, ha aperto il suo cuore a chiunque volesse aiutare gli altri, la sua purezza ed integrità erano cristalline.
Analizziamo i valori che il nostro Guru ha sempre difeso. Qualsiasi cosa facciate, controllate le vostre intenzioni *aśuddhikśaye*, *viveka-khyāthi*: sradicare le impurità e avere senso di discriminazione.
Io sono con voi, ora e per sempre, perché io vi appartengo e voi appartenete a me".

Potete trovare l'intero discorso sia come trascrizione che come video sul nostro sito al seguente link:

https://www.iyengaryoga.it/news/info/66-discorso-apertura-abhijata-iyengar-convention-iynaus-aprile-2019

La pratica non si ferma neanche in GRAVIDANZA

Intervista di Adriana Calò ad Agrippina Pakharukova

Penso che la gravidanza sia un periodo di grande crescita spirituale per una donna.

In questo numero dedicato alla Donna non poteva mancare una menzione ad una delle fasi più affascinanti della vita di una Donna: la gravidanza.
Ne parliamo con Agrippina Pakharukova, insegnante di IYENGAR® Yoga. Agrippina pratica dal 2008 con Gabriella Giubilaro e, nel frattempo, è diventata mamma di due bambini.

Raccontaci un po' delle tue due gravidanze in relazione alla pratica

Ho vissuto due gravidanze bellissime: durante il cui percorso sono stata accompagnata da due presenze indispensabili: la mia ostetrica e lo Yoga. La possibilità di aver potuto praticare e insegnare dall'inizio alla fine di tutte e due le gravidanze ha reso questa nuova fase della vita un periodo felice e naturale ben inserito nella normale quotidianità.
Prendendo in considerazione che la pratica di ogni giorno viene costruita in base alle necessità di quel giorno, la mia pratica regolare è cambiata pochissimo perché le necessità hanno spesso la medesima origine: capire come sta il corpo, ascoltarlo, ritrovare il respiro, rinforzare la schiena, raccogliere la mente spostandola dalle mille preoccupazioni ad un punto.
Avendo maturato in precedenza l'esperienza di un aborto spontaneo, quando, successivamente, sono rimasta incinta di Gregorio, il mio primo figlio, ho deciso di essere guidata nella pratica solamente dal mio corpo: chi altro conosceva meglio di me le mie capacità, i miei limiti?

E dopo parto? Dopo quanto hai ripreso?

Ho ricominciato 2-3 giorni dopo il parto, una pratica molto dolce per distendere le gambe affaticate durante il parto e per dare del sostegno alla fragilità/vulnerabilità emotiva. Mi ricordo benissimo le prime pratiche segnate dall'emozione unica di rincontrare il proprio corpo, ritrovarlo solo per me.

Hai fatto una pratica mirata al post-partum?

Si, ho fatto la pratica mirata per il dopo-parto. Non tanto gli esercizi per i muscoli addominali, quanto un aiuto al corpo nella vita nuova fatta di allattamento diurno e notturno da sdraiata, di portare il bambino in fascia per tutta la giornata. Nella mia pratica dopo il parto non sono mancate mai le torsioni per alleviare l'affaticamento delle spalle e le posizioni che tonificano i muscoli del perineo: vriksasana, suptapadangusthasana, catushpadasana, setubandha sarvangasana.

Hai qualche consiglio da dare a chi, tra le insegnanti/praticanti sta vivendo un gravidanza?

Il consiglio che darei è di lasciarsi andare al nuovo status, per quanto possibile, essere ispirate dai bambini che devono ancora nascere e/o che sono appena nati. È vero che nella gravidanza stiamo andando verso delle incognite: sarò una brava mamma? quanto cambierà la mia vita? come sarà questo bambino? quanto la sua presenza inciderà nella mia vita? il mio corpo tornerà come prima? etc. E ciò potrebbe diventare campo per tante paure (ho fatto molto spesso *Urdhva dhanurasa-na* durante le mie gravidanze perché avvertivo la necessità di essere incoraggiata).

I nostri bambini sapranno essere una buona guida nella pratica. Dopo anni di pratica maturiamo una buon conoscenza di noi stesse, sono i bambini che vanno conosciuti e interpretati. Penso che la gravidanza sia un periodo di grande crescita spirituale per una donna quando tiriamo fuori sia involontariamente (aiutati dalla Natura), che consapevolmente, il meglio di noi, donando noi stesse alla Vita, abbandonando tutte le forze che nutrono il nostro "io", *ahamkara*. E penso che la pratica dello Yoga possa essere di grande sostegno in tutti i tre trimestri di gravidanza, nonché durante il parto e anche dopo quando andiamo a ritrovare questo "io".

Coordinamento redazionale
Adriana Calò

Hanno collaborato
Gabriella Giubilaro
Francesca Biffi
Kenji Korsano
Agrippina Pakharukova
Gruppo Traduzioni (vedi all'interno)

Progetto grafico e impaginazione
Antonella De Carolis

www.iyengaryoga.it