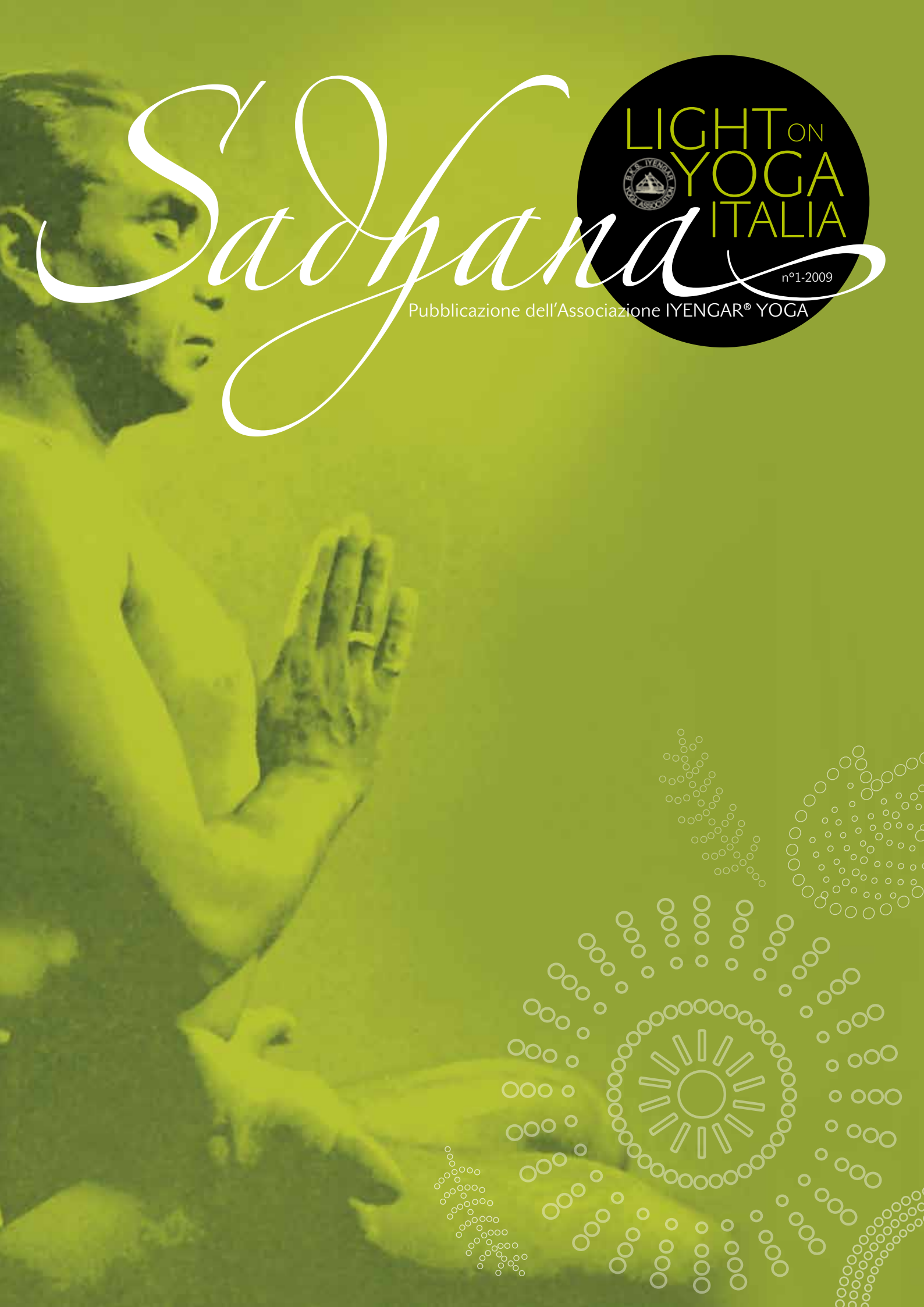
# Sadhana

LIGHT ON YOGA ITALIA

n°1-2009

Pubblicazione dell'Associazione IYENGAR® YOGA



# Sa

*Siamo felici di presentare agli allievi e agli insegnanti della Light on Yoga Italia la rivista dell'associazione nella sua nuova veste grafica.*

*Si è deciso di riprendere la pubblicazione cartacea per rendere più tangibile il rapporto dell'associazione con i propri componenti attraverso la rivista.*

*Sadhana vuole essere un ulteriore mezzo di divulgazione degli insegnamenti di Guruji per la pratica e lo studio dello yoga, ma è anche qualcosa che appartiene a tutti noi e per questo vi invitiamo a mandarci le vostre idee e i vostri suggerimenti, nonché le vostre critiche, per aiutarci a rendere la rivista sempre più ricca e completa.*

*Namaste*

La presidente
*Daya Tampelli*

**“Il capitale con cui siamo nati, il corpo umano, resta inutilizzato per la maggior parte di noi.”**

*Yogacharya BKS Iyengar*

# ommario

nº 1 - 2010


## 90º compleanno di B.K.S. Iyengar

a pagina 4 — Il 14 dicembre si sono svolti i festeggiamenti. Il racconto di un giorno speciale a cura di Daya Tampelli

## Geeta in Europa

a pagina 8 — A Colonia, in Germania, si è svolta la Convention Europea tenuta da Geeta S. Iyengar

## L'arte dell'interazione

a pagina 10 — Riflessione di Prashant S. Iyengar su *asana* e *sadhana*

## Il filosofare negli asana: il corpo vissuto e la sua intelligenza

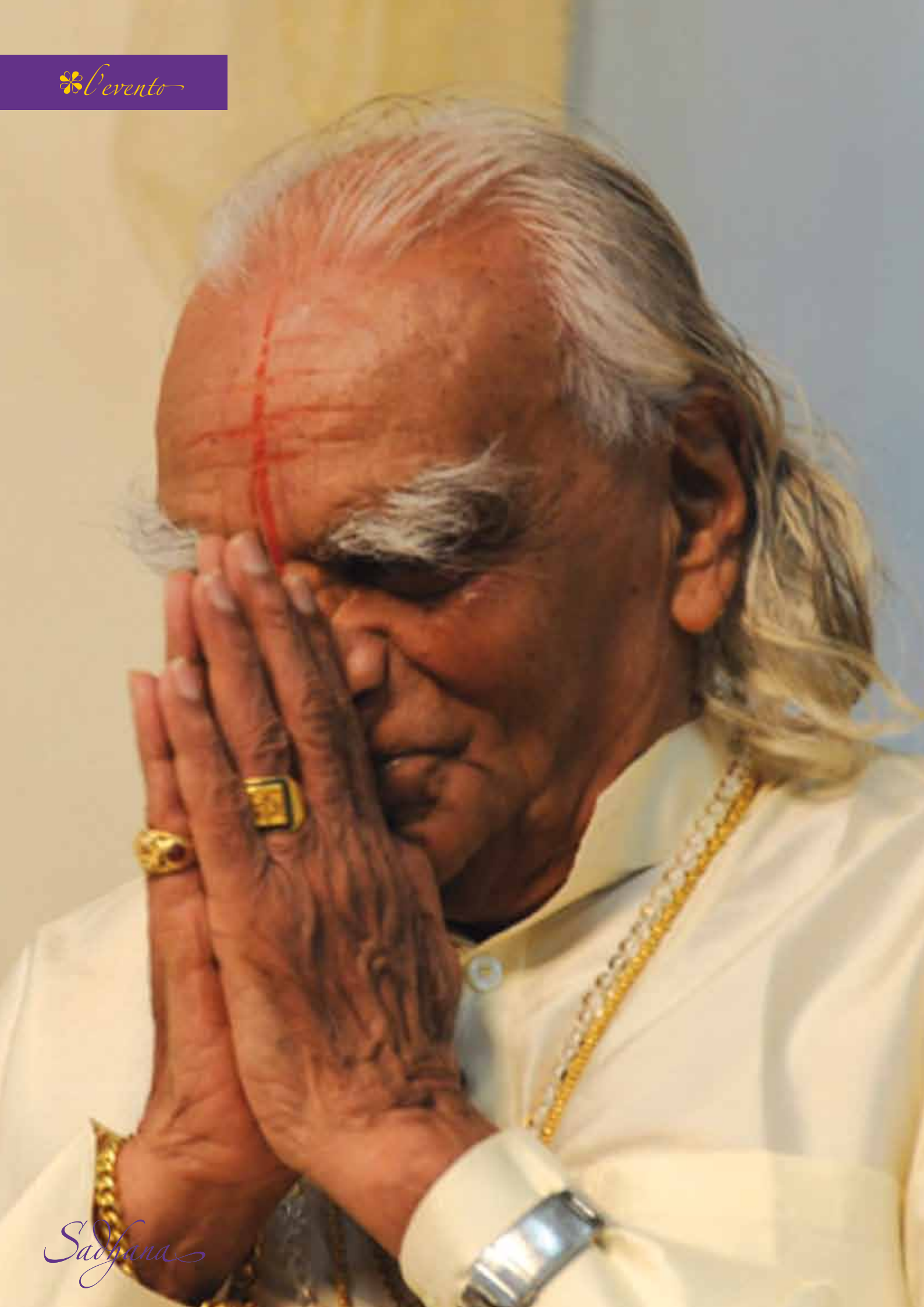
a pagina 14 — Un estratto da "Le dimensioni filosofiche dell'asana" di Karl Baier

## In ricordo di Pattabhi Jois

a pagina 18 — Una suggestiva conversazione fra B.K.S. Iyengar e Pattabhi Jois

## Bharadvajasana

a pagina 22 — Alla scoperta del mito da cui ha origine l'*asana*



# il 90° compleanno di B.K.S. IYENGAR

## 14 dicembre 2008

Il 14 dicembre 2008 B.K.S. Iyengar ha compiuto 90 anni. In tutto il mondo le associazioni di Iyengar yoga hanno celebrato l'evento con manifestazioni e seminari. A Puna si sono svolte le cerimonie religiose seguite dal pellegrinaggio a Bellur, villaggio natale di Guruji, dove, grazie a un "trust" voluto dal lui stesso e alle donazioni giunte da tutto il mondo, è già sorto un ospedale che cura gratuitamente la popolazione.

Il "Bellur Krishnamachar & Seshamma Smaraka Niddhi Trust" (BKSSNT) è nato con una visione più ampia: non solo quella di fornire Bellur di ogni necessità, ma anche di aiutare gli abitanti, soprattutto i bambini, dei villaggi vicini.

A questo scopo sono stati costruiti lo "Yogacharini Ramamani Iyengar Memorial Hall" in cui si tengono classi di yoga per ragazzi, un pozzo della capacità di 227.000 litri che rifornisce il villaggio di acqua potabile e una scuola superiore per ragazze impossibilitate a trasferirsi in villaggi lontani per continuare gli studi.

Il progetto si prefigge anche di educare gli agricoltori sugli ultimi sviluppi delle tecniche agricole e supportarli nella loro attuazione. Infine verranno promosse iniziative tecnico-artistiche per sviluppare l'artigianato locale e il lavoro a domicilio.

Per questo i 90 anni del nostro maestro rappresentano non solo un evento di cui ha gioito tutta la comunità legata allo yoga, ma sono un simbolo di come pratica, dedizione, studio, compassione e volontà possano trasformare un piccolo uomo di un povero villaggio del sud dell'India nella luce che illumina con il suo esempio milioni di persone nel mondo.

La presidente della Light on Yoga Italia ha assistito alle celebrazioni in onore di Guruji a Puna lo scorso dicembre e gentilmente ci ha inviato il suo interessante resoconto.

# un giorno speciale

***Ecco il racconto della nostra presidente che ha assistito alle celebrazioni in onore di Guruji a Puna lo scorso dicembre.***

Alle 7 del mattino siamo in strada alla ricerca di un rickshaw per raggiungere Govinda Gardens, il grande complesso dove si terrà la cerimonia del *Navati Shanti Homah*, la celebrazione del compleanno di Guruji secondo il calendario Hindu.
La fortuna ci assiste, troviamo un passaggio in macchina e arriviamo nella enorme hall che raccoglie la folla di occidentali e indiani venuti a offrire il loro omaggio al Guru.
I sacerdoti sono impegnati a preparare tutto il necessario per la cerimonia, conto oltre una quindicina di *pandit* intenti a portare le numerose brocche dell'acqua, lo sterco di vacca che servirà da combustibile, la pasta di sandalo, il ghee, i fiori, insomma tutto l'occorrente per il *pooja*. A terra i disegni fatti con farina di riso e acqua.
Finalmente arriva Guruji con la sua famiglia: Geetaji, Prashantiji, le figlie con i mariti, i nipoti prediletti.
La folla accoglie Guruji con un grande applauso, appare in splendida forma, cammina eretto e sorridente.
Inizia la cerimonia. Geeta invita i presenti a non rendere omaggio a Guruji sino a che gli stessi *pandit* daranno il via libera. Vengono allontanati tutti coloro che si avvicinano per il classico rituale del toccare i piedi al maestro. Sembra che in questa fase della cerimonia il maestro debba essere lasciato in una sorta di isolamento per preservarlo da contatti al di fuori di quelli religiosi.

> **"La folla accoglie Guruji con un grande applauso, appare in splendida forma, cammina eretto e sorridente"**

La cerimonia continua con il salmodiare ininterrotto dei versetti vedici e quando il fuoco viene acceso, le prime offerte e preghiere sono per Lord Ganesha, colui che presiede le forze celestiali e rimuove gli ostacoli dalla via spirituale. Successivamente viene celebrata la *Nakshatra Homah* che offre preghiere per invocare la grazia e la generosità delle costellazioni che secondo gli antenati irradiano e influenzano la nostra vita. *Mrutyunjaya Homah* è dedicata a Lord Shiva, colui che ha conquistato la morte.
Da Lui si invoca pace e serenità, santità e purezza. Lord Vishnu è un'incarnazione di Dhanvantari, colui che elargisce buona salute invocato nella *Dhanvantari Homah*. Segue *Sudarshan Homah* per arricchire e fortificare la mente in omaggio a Lord Narayana. L'epilogo sono le offerte e le preghiere al Supremo rappresentato da Brahma.
Nel contempo, a scaglioni, siamo invitati a gustare un fantastico breakfast a base di *idli* e *pongal* su foglie di banana nell'enorme Di-

ning Hall. E' incredibile come soltanto in India si riesca a organizzare cibo per oltre mille persone senza che nessuno rimanga a bocca asciutta!
Intanto la cerimonia prosegue senza interruzione. I *pandit* non smettono un attimo di salmodiare intorno al fuoco, l'atmosfera è carica di grande energia.
Circa a metà della cerimonia i *pandit* iniziano a traslocare le numerose brocche d'acqua nel giardino che fronteggia la grande sala e tutti noi siamo invitati a uscire chiedendoci a che cosa servirà tutta quell'acqua. La risposta arriva con Guruji che viene messo a sedere su una sedia mentre alcuni membri della famiglia distendono un telo teso sopra il suo capo e qui i parenti più stretti depositano un oggetto d'oro in loro possesso: chi si toglie la collana, chi l'anello o il bracciale e poi giù acqua! Acqua sul telo, sull'oro e sul povero Guruji che sembra un pulcino tutto bagnato e sorridente.
Così B.K.S.Iyengar riceve su di sé acqua e oro e a noi si rivela il mistero delle brocche d'acqua che per tutta la durata del *pooja* sono rimaste lì a impregnarsi dei suoni vibranti dei mantra, dell'incenso e della fragranza dei fiori per poi inondare con tutta questa meraviglia proprio il nostro Guru! Potenza dei rituali!
Proseguono le cerimonie con Guruji materialmente incoronato con una corona d'argento, come il suo nome Sundaraja suggerisce, ma purtroppo la grande folla di parenti, amici e sacerdoti non mi permette una buona visione, riesco solo a scattare poche e confuse foto.
L'aria è carica di vibrazioni ed energia forte, Guruji viene preso d'assalto dai sacerdoti che gli cingono il collo con innumerevoli collane di fiori continuando a salmodiare senza interruzione i versetti vedici.
Viene poi accompagnato sul palco e riceve l'omaggio degli ospiti più importanti, rigorosamente indiani, che gli pongono sulle spalle le sciarpe rituali. In processione passa sotto un arco di fiori dove continua a ricevere omaggi dai devoti.
Finalmente anche noi possiamo toccare i piedi al nostro Guru che ci benedice spruzzandoci con acqua e pasta di sandalo.
La mattinata termina con un grandioso lunch su foglie di banana e un saluto speciale da Sunitha, una delle figlie di Guruji, che tutti noi conosciamo perché insegna a volte nella general class. All'uscita ci congeda con un grande sorriso offrendoci una banana e qualche fiore come ultimo gesto di gratitudine per la nostra partecipazione.
Alla sera tutti all'inaugurazione dell'Exibition, mostra itinerante sulla vita di Guruji che i suoi allievi hanno preparato come sorpresa-regalo per il suo compleanno.
Sono felice di "esserci" e ringrazio il cielo per questa occasione speciale che mi ha regalato.

**“L'aria è carica di vibrazioni ed energia forte, Guruji viene preso d'assalto dai sacerdoti che gli cingono il collo con innumerevoli collane di fiori continuando a salmodiare senza interruzione i versetti vedici.”**

***Daya Tampelli***

# IYE

*Dal 12 al 16 maggio a Colonia si è tenuta l'attesissima Convention Europea presieduta da Geeta Iyengar aperta solo agli insegnanti. Alla fine del mese Geetaji si è recata a Londra per la convention inglese aperta anche agli allievi. L'ultima volta che Geeta ha visitato l'Europa è stato nel 2002, occasione in cui fece tappa anche in Italia insegnando per tre giorni a Montecatini. Entrambe le manifestazioni hanno avuto un enorme successo, con delegazioni arrivate perfino dall'Australia a riprova della grande popolarità e stima che gode l'Iyengar Yoga nel mondo e della dedizione dei suoi studenti.*

*Durante queste manifestazioni Geeta ha dispiegato tutta la sua generosità, la sua umanità e la sua pazienza nel condurre cinque giorni di lezioni di asana e pranayama coadiuvata dalla nipote Abijata e da Alì Dashti, rispondendo a domande su problemi fisici specifici e spiegando a maestri e ad allievi in che modo approfondire la propria pratica. Geeta insiste che la coscienza deve lavorare nelle parti chiuse per aprirle.*
*La coscienza deve aprire i buchi neri del nostro corpo. Se non si presta attenzione alle zone impure, non è vera pratica.*
*Il corpo, la mente, gli organi della percezione, i muscoli, l'intelligenza, la coscienza, l'intelletto e l'io sono coinvolti nel momento in cui pratichiamo. Sono i nostri "sostegni" interiori. Mattoni, cinture e cuscini sono sostegni esterni, ma abbiamo anche sostegni interni e dobbiamo usarli nel modo giusto se vogliamo proseguire sulla via dello yoga.*

*In seguito daremo ampio spazio agli argomenti trattati durante le convention, ma gli articoli di Karl Baier e di Prashant Iyengar che presentiamo vogliono essere di supporto per capire l'enorme importanza dello studio e del sadhana che deve essere alla base di un buon sadhaka.*

# NGAR YOGA *convention*

## con **Geeta S. Iyengar**

## Geeta S. Iyengar

Geeta Iyengar è la figlia maggiore di B.K.S. Iyengar e lei stessa un'autorità in materia di yoga. Ha cominciato a praticare fin da giovanissima perché essendo afflitta da problemi di salute, la pratica delle asana si rivelò la sua cura e le rivelarono l'enorme potere curativo dello yoga.

Da quarant'anni insegna al Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, l'istituto fondato dal padre, e ne è diventata la direttrice. Il suo libro "Yoga per la donna" (Ed. Mediterranee), frutto di questo lungo periodo di studi ed esperienza, è un dono prezioso per tutte le donne che praticano yoga.

Geeta afferma di non vivere all'ombra di suo padre, ma nella sua luce.

**"La pratica degli asana è come lo scorrere del fiume. L'acqua è sempre la stessa, ma le sue molecole mutano continuamente."**

# l'Arte dell'interazione

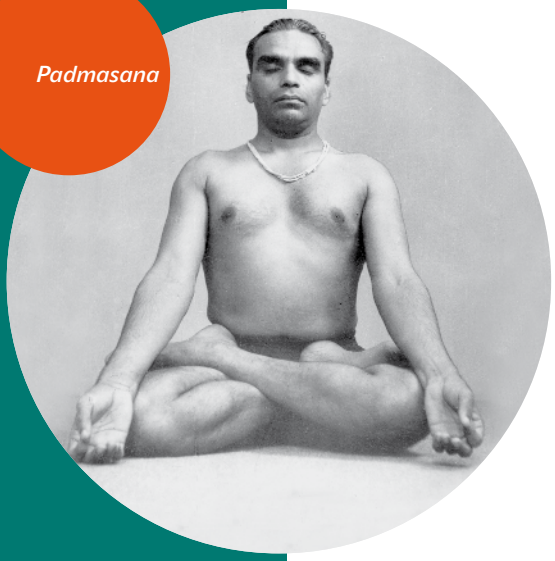
*di Prashant S. Iyengar*

**“ Lo studente di *yoga* deve imparare a interagire con se stesso ”**

Gli studenti di *yoga* dovrebbero sviluppare l'arte di interagire all'interno di se stessi. Iniziando a comprendere il linguaggio di tale interazione – il linguaggio espresso dal corpo, dalla mente – svilupperanno allo stesso tempo anche la capacità di interagire con le altre persone.
Con la pratica dello *yoga*, tutti dovrebbero imparare a relazionarsi, a coordinarsi con se stessi. Il problema è che al contrario, nella maggior parte dei cosiddetti studenti di *yoga* non c'è questa specie di coordinazione interiore. Non c'è coordinazione tra corpo e mente, tra corpo e respiro, tra respiro e mente. Anziché coordinazione c'è dissonanza.
Allo studente di *yoga* vengono tradizionalmente consigliate la moderazione e il rispetto di regole riguardanti quattro ambiti di interazione con il mondo esterno – *ahara, vihara, acara e vicara*. [1]
Il significato di *ahara* è letteralmente “tutto ciò che entra” in noi, di ogni genere: sotto forma di cibo per il corpo, per la mente, per l'intelligenza, per i sensi. Tutto ciò che uno vede, sente, pensa, tutto questo è “cibo”, *ahara*. Il concetto di cibo non è ristretto alla sola alimentazione o alla biochimica, ma è esteso alla persona nella sua interezza. Pertanto *ahara* dovrebbe essere puro sia che vada a nutrire il corpo, la mente, i sensi, l'intelligenza o la psiche. Lo studente di *yoga* deve di conseguenza tenerlo ben presente costantemente e non soltanto nel momento in cui mette il cibo in tavola.
*Vihara* significa muoversi, relazionarsi socialmente. Qui bisognerebbe usare moderazione, ossia imparare a relazionarsi con discrezione.
Quindi c'è *acara*, il comportamento, inteso come condotta di vita, un aspetto che richiede serio impegno.
Per ultimo abbiamo *vicara*, gli schemi di pensiero.
Questi sono i quattro ambiti che la scienza dello *yoga* individua come paradigma di riferimento quando tratta del tema delle interazioni con il mondo esterno, ambiti nei quali lo studente di *yoga* deve impegnarsi per produrre un cambiamento in se stesso. Tutto questo può sembrare di difficile realizzazione perché nella vita quotidiana dobbiamo necessariamente confrontarci con situazioni molto diverse, con persone di ogni provenienza e orientamento.

**“ Lo studente di yoga dovrebbe saper moderare e regolare *ahara* (introdurre), *vihara* (relazionarsi), *acara* (condotta) e *vicara* (pensiero) ”**

A questo proposito va introdotto e compreso il principio della cosiddetta “messa in scena”, secondo il quale dobbiamo imparare a gestire alcuni momenti della nostra vita come se ci trovassimo nel mezzo di una rappresentazione teatrale. Un attore immedesimandosi nella parte che interpreta rimane pur sempre ciò che è, una persona che interpreta un ruolo. In alcune situazioni di interazione sociale dobbiamo comportarci come se fossimo sulla scena, evitando di venire coinvolti nell'azione e a identificarci con essa. Invece questa totale identificazione si verifica quando per esempio si dice: “Quel collega si è comportato male con me, non mi è stato amico, mi ha fatto questo e quest'altro” e così via.
Il principio della “messa in scena” ci permette di



*Padmasana*

*Eka Pāda Viparita Dandasana 2*

*Paripurna Matsyendrāsana*

muoverci nella vita con il distacco dell'attore che recita la sua parte. Così, se nella vita può accadere di dover combattere fieramente, grazie a questo approccio un rivale ai nostri occhi non diventerà mai un vero nemico, bensì solamente un altro attore sulla scena. Questo si intende quando lo *yoga*, riguardo all'interagire, suggerisce di gestire alcune situazioni come "messa in scena".

Un'altra lezione che lo *yoga* ci insegna è praticare "la pratica". Sfortunatamente la maggior parte degli studenti pensa che praticando gli *asana* stiano praticando lo *yoga*. Affermano: "Pratico *yoga*." Alla successiva domanda: "Che cosa pratichi?" rispondono: "Eseguo gli *asana*." Cosa stanno praticando? "Nulla" dico io. E alla domanda: "Perché li pratichi?" Rispondono: "Per stare in forma, per mantenermi giovane, forte." A dire il vero tutto ciò non ha niente a che vedere con la definizione di *yoga*. Ognuno di noi deve saper dare il giusto valore alla sua pratica e non autodefinirsi uno studente di *yoga*, a meno che non si sia convinti di ciò che si sta facendo.
In realtà non c'è alcun problema: se si è consapevoli che quel che si pratica non è il vero *yoga*, il dilemma non si pone. Ma se si pensa che ciò che si vuole fare è praticare *yoga*, allora è giusto domandarsi: "So cosa sto facendo? Qual è la mia idea di *yoga*?" Allora necessariamente bisogna far riferimento ai testi, tener conto della tradizione e quindi fare una valutazione delle proprie pratiche. Questi aspetti sono argomento dei discorsi e degli scritti dei saggi e costituiscono il *sadhana*.
*Ahara, vihara, acara* e *vicara* dovrebbero connaturare ogni *yoga sadhana* e andrebbero rispettati nelle nostre pratiche. Un paio di ore di *asana* e pochi minuti di *pranayama* non possono dirsi un *sadhana* se non c'è allo stesso tempo attenzione per il paradigma dell'interazione.

Certamente l'aspetto psicodinamico è importante quando si praticano le posizioni, ma è una speciale modalità di declinazione nell'approccio che le fa diventare yogiche. Va bene praticare gli *asana* per il benessere fisico, per le articolazioni, per il tono muscolare, ma tutto ciò dovrebbe costituire solo un aspetto della propria pratica. Questa deve infatti coesistere con un altro aspetto che è invece essenziale. Molti praticano da 20, 25, 35 anni, ma ancora non hanno raggiunto il cuore della loro pratica e raramente si dedicano alla pratica dei principi profondi.

Certo nella vita coltivare il benessere fisico è necessario, ma questo non deve diventare l'unico paradigma della propria pratica. Già intraprendere gli *asana* con considerazione per le dinamiche del prana e delle psicodinamiche è una buona integrazione che naturalmente produrrà dei cambiamenti. E' partendo da qui che la propria pratica va implementata.

L'uomo ha bisogno di prendersi cura della sua intelligenza, oltre che del benessere fisico. A questo scopo dovrà darsi un obiettivo, coltivare lo studio, ampliare le sue conoscenze. Ma ancora non basta: bisogna comprendere

**L'uomo ha bisogno di prendersi cura della sua intelligenza, oltre che del benessere fisico. A questo scopo dovrà darsi un obiettivo, coltivare lo studio, ampliare le sue conoscenze. Ma ancora non basta: bisogna comprendere anche gli aspetti etici, spirituali della propria pratica.**

anche gli aspetti etici, spirituali della propria pratica. L'*asana* ha così tanto da dare per arricchire l'uomo riguardo questi aspetti! Allora dobbiamo integrare nella pratica principi come *ahimsa* o *satya* [2]. Ci sono risvolti biologici e psicologici di questi principi che si imparano proprio con la pratica degli *asana*. Questo dovrebbe essere il paradigma della propria pratica.

**"Con gli *asana* si ricercano la neutralità e l'equilibrio della mente. La mente è in ogni organo, in ogni segmento di corpo."**

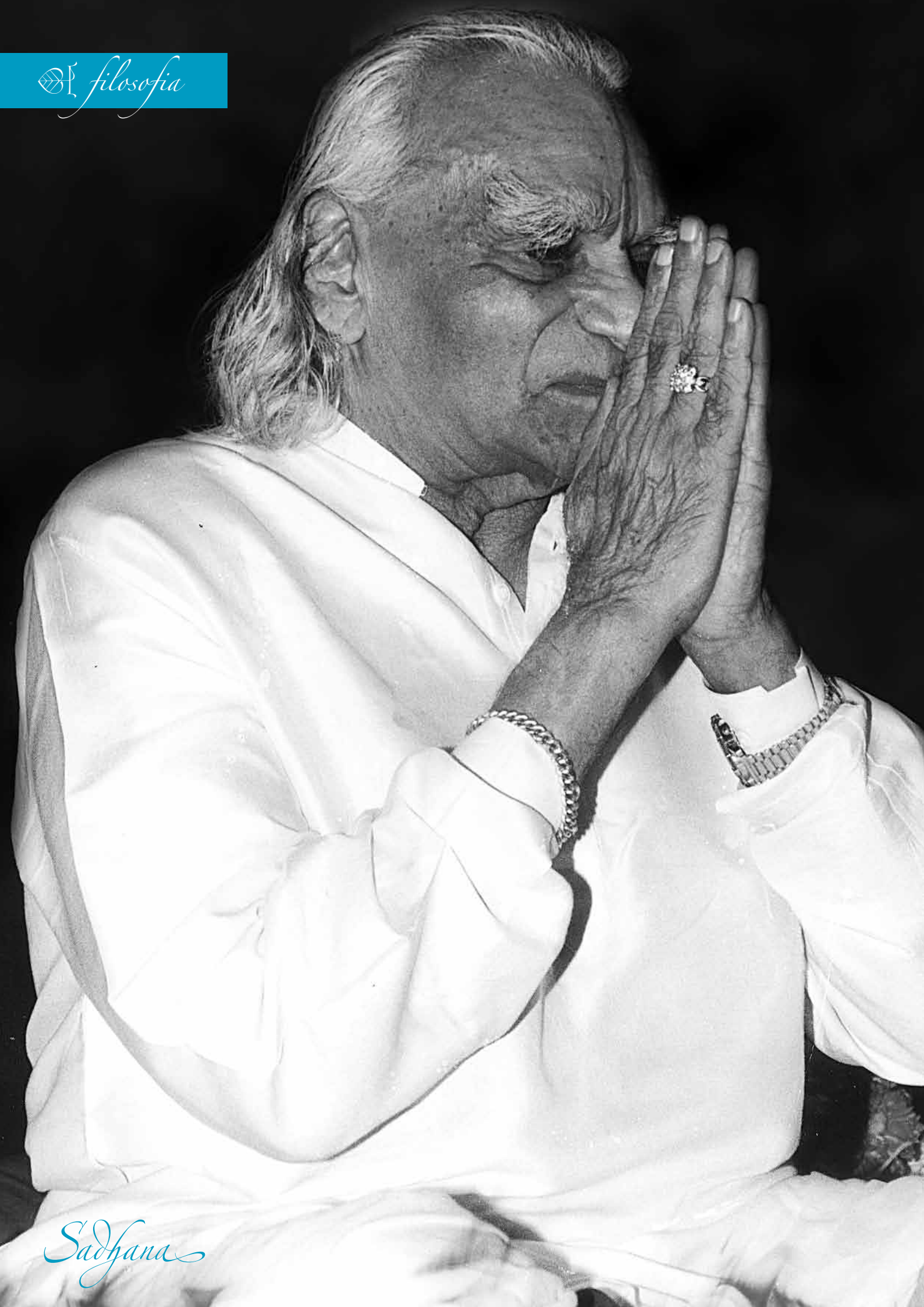
Lo scopo dell'*asana* è proprio quello di portare la mente a uno stato di neutralità, di equilibrio. Il tipo di equilibrio mentale richiesto da una posizione come *Kapotasana* è diverso da quello richiesto per *Janusirsasana*. Una mente capace di mantenersi neutra nelle differenti posture è allenata a mantenersi equilibrata in qualsivoglia altra situazione. Bisogna diventare consapevoli delle dinamiche dell'*asana* al di là degli effetti su fegato, stomaco, colon, vescica, articolazioni, muscoli, ossa o tessuti. C'è qualcosa anche per la mente e la mente è in ogni organo. La mente è ovunque nel corpo. Questo è quello che deve capire uno studente di *yoga*.

Come ho detto altre volte, un piede in *Tadasana* non è un piede qualsiasi; le psicodinamiche e le biodinamiche messe in atto possono trasformarlo in un piede mentale. E' il mentale ciò che io osservo in un piede, cos'altro se no? C'è molto di più da vedere! Come per il piede, così è per la gamba e così via. Ecco cosa deve capire lo studente di *yoga*.

In molti *asana* dobbiamo posizionare il piede non soltanto per il suo aspetto fisico, ma per la sua chimica, che a sua volta ha un impatto sull'aspetto psicodinamico della pratica di *Tadasana*. La biodinamica e la psicodinamica a loro volta producono altre trasformazioni in *Tadasana*; questo genere di capacità di osservazione del proprio corpo e di consapevolezza nella pratica è ciò che lo studente deve imparare a coltivare. Lo sterno o il femore non sono solamente delle ossa, così come il quadricipite non è solamente un fascio di muscoli. Attraverso la conoscenza del lavoro del quadricipite nelle differenti situazioni che si creano in un *asana* e soprattutto nei diversi ambiti di interazione, si permette al quadricipite di manifestare la sua mente. Allora possiamo dire che anche i quadricipiti danno un contributo alla vostra condotta di vita! Questa potrà sembrare un'affermazione bizzarra per un conoscitore di anatomia o fisiologia, ma non lo è per uno studente di *yoga*. Perché praticando lo *yoga* se ne fa diretta esperienza: il quadricipite non è solo un muscolo dedicato al movimento della gamba, alla sua potenza, alla stabilità delle ginocchia. E' molto di più. Per questo vi suggerisco di integrare gli *asana* andando più in profondità, dedicandovi alla pratica dei principi essenziali. Così vi avvierete all'arte dell'interazione nello *yoga*.

*Tratto da* **Yoga Rahasya**, *vol. 16 n. 1; 2009*
*traduzione di* **Paola Venturini**
*Note alla traduzione:*
[1] *con rf.* **Bhagavad Gita**, *cap. 6*
[2] *con rf.* **Yoga Sutra di Patanjali**, *cap. 2*

*Foto per gentile concessioni delle Ed. Mediterranee*
"**Teoria e pratica dello Yoga**" ediz. 2003
*Padmasana* - pag 119 tavola 104
*Eka Pada Viparita Dandasana II* - pag 332 tavola 523
*Paripurna Matsyendrasana foto* - pag 241, tavola 339



# Karl Baier

estratto da:

# *Le* dimensioni filosofiche *dell'* asana

***Karl Baier** è insegnante di Iyengar Yoga nonché docente di filosofia presso l'università di Vienna e Salisburgo. Questo estratto fa parte dell'intervento in occasione della Convention di Iyengar Yoga Europea nell'estate del 1993.*

## Il filosofare negli asana. Il corpo vissuto e la sua intelligenza

Per comprendere il ruolo che gli asana possono svolgere in un approccio alla dimensione filosofica della vita umana dobbiamo prima considerare il corpo da un punto di vista filosofico e il significato del corpo stesso per l'esperienza dell'esistere nella sua totalità.

Mentre le varie scienze, soprattutto quella fisica, farmaceutica e medica si occupano del corpo oggettivizzato, l'investigazione filosofica parte dal corpo vissuto e interpreta il modo in cui esso si rivela nella percezione di noi stessi. Noi esistiamo corporalmente come un campo di percezione, cioè siamo responsivi alla presenza di qualunque fenomeno si riveli all'interno di questo campo. Così non possediamo il corpo come un oggetto esterno, ma viviamo incarnando noi stessi. Il corpo vissuto è allora il modo in cui io incarno me stesso come persona che vive nell'universo aperto all'Esistente nella sua totalità. Non c'è dualità fra il corpo e la mente finché viviamo personalmente il corpo: solo quando consideriamo il corpo come un oggetto esterno, materiale, cioè da un punto di vista che non è in sintonia con l'essenza del corpo stesso, può sorgere il problema della relazione corpo - mente. Per fare un esempio, la mano umana non è un oggetto materiale, ma in qualche modo incarna le relazioni del manipolare all'interno di un campo aperto, come poggiare la mano su qualcosa, afferrare un oggetto, stringere una mano, tenere qualcuno per mano, congiungere le mani per pregare.

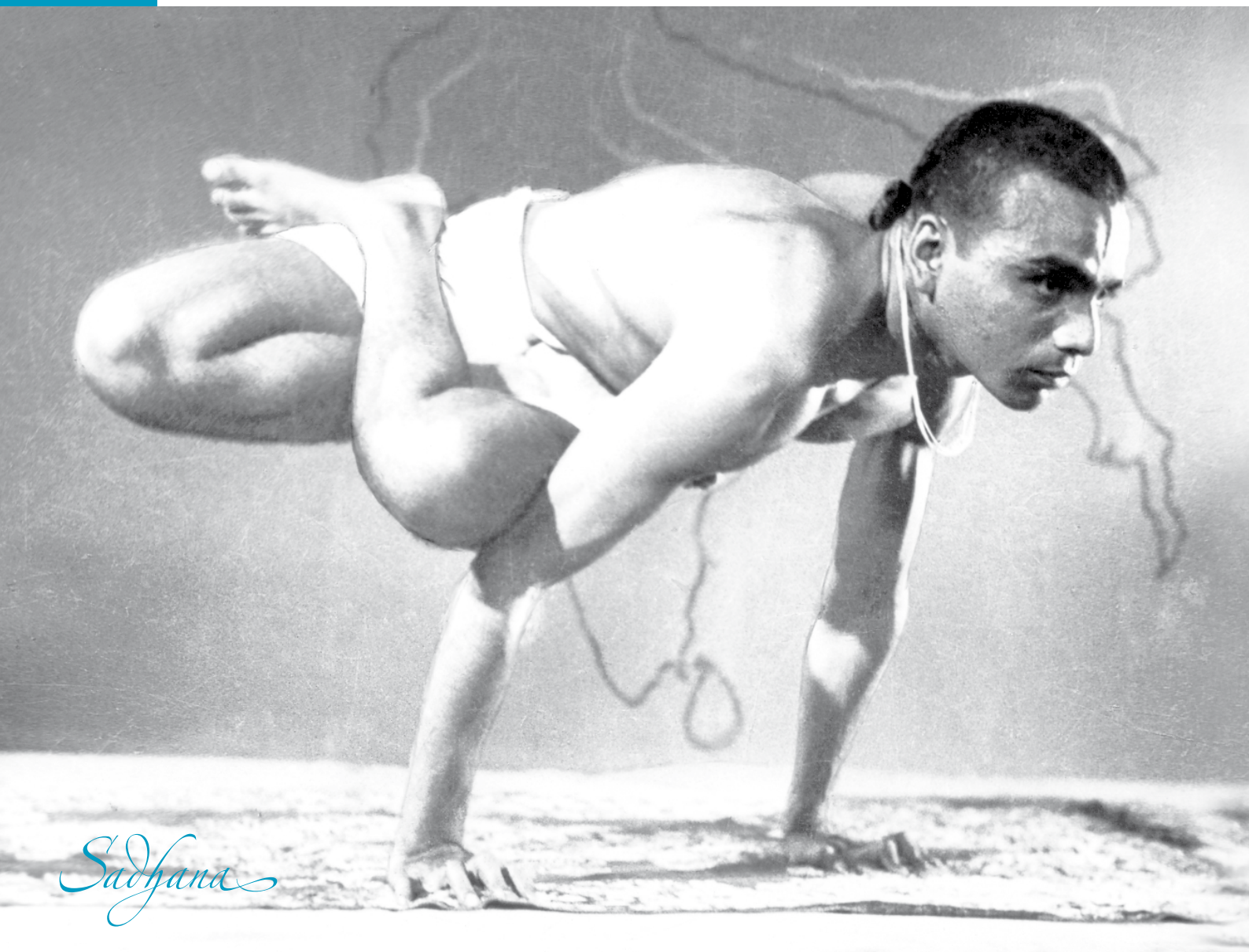
Le varie parti del corpo, insomma, i suoi diversi organi incarnano le varie relazioni con tutto ciò che si presenta nel campo di percezione che costituisce il nostro essere. La nostra esistenza (l'essere verso l'esterno) nel mondo, che ci espone alla manifestazione di ciò che è nella sua totalità, questa apertura

che è una qualità attribuita di solito esclusivamente alla mente umana, riguarda invece in primo luogo i nostri corpi vissuti: l'intelligenza del corpo vivente è anzi prioritaria rispetto all'intelligenza dell'Ego calcolatore.

Ma per comprendere meglio l'intelligente apertura del corpo vissuto bisogna distinguere tra l'intenzionalità o direzionalità di esso e la sua trascendenza. L'intenzionalità del corpo è la facoltà di volgere l'attenzione verso una determinata entità come vedere una sedia, andare verso questa e sedersi. Ma tali facoltà sono basate sulla più fondamentale esperienza che "io sono qui" (la percezione di *just being there*), il che vuol dire che sono fisicamente presente come consapevolezza aperta verso l'esterno. E' appunto questa consapevolezza che può essere definita "trascendenza del corpo vissuto". La trascendenza del corpo non mette a fuoco qualcosa di particolare all'interno del nostro mondo, ma è piuttosto un'apertura verso la regione primordiale dell'esistente nella sua totalità, il che costituisce la precondizione necessaria per qualunque relazione intenzionale con la moltitudine delle cose.

In realtà è chiaro che l'intenzionalità e la trascendenza del corpo non sono mai separate una dall'altra. Il modo con cui guardiamo, ascoltiamo, ci sediamo, stiamo in piedi e camminiamo, ogni postura e ogni gesto, ogni nostro comportamento corporeo non incarna solo i diversi tipi di comportamenti verso particolari entità, ma è anche una risposta a quella apertura di fondo, alla vastità dell'Esistente come un tutt'uno in cui siamo immersi.

La mia tesi è che la pratica degli asana abbia a che fare soprattutto con la trascendenza del corpo vissuto. Negli asana noi non percepiamo questo o quell'oggetto; l'asana è un'apertura corporea verso la vastità del mondo in cui viviamo. Perciò praticare gli asana vuol dire coltivare la sintonia inconscia, pre-riflessiva del corpo con l'apertura dell'esistente come un tutt'uno. Ciò che è sempre dato per scontato nel nostro comportamento intenzionale e che costituisce un sottofondo insignificante nella vita quotidiana, diventa ora il tema centrale: l'apertura del corpo vissuto verso l'intero universo verso la sua unità e la sua fonte nascosta, la sintonia del corpo con la terra



che lo sostiene e con la vastità dello spazio che ci circonda.
Il prossimo passo sarà dunque l'analisi di questo sintonizzarsi con la vastità del mondo che avviene durante la pratica degli asana, riferendosi in particolare alla dimensione dello spazio a quella del tempo e a quella "radicata a terra" dei nostri corpi vissuti e al modo in cui essi danno un'appropriata risposta alla vastità dell'Esistente.

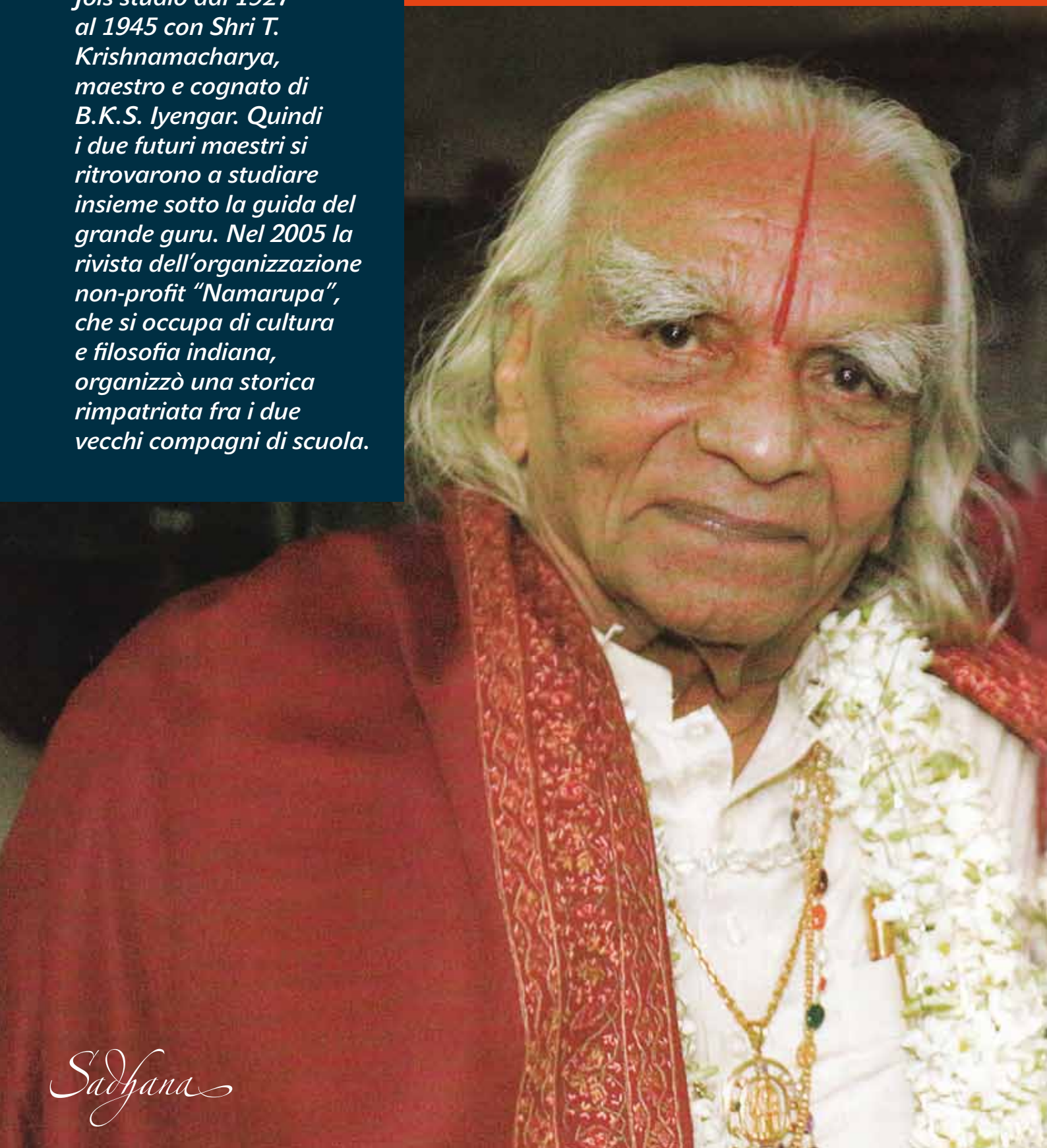
## La dimensione spaziale del corpo vissuto e il suo sintonizzarsi tramite le asana

Solo il corpo oggettivato ha una forma del tutto delineata. Viceversa il corpo vissuto non è un'entità chiusa in sé, come una pietra, ma è sostanzialmente un'apertura verso l'ambiente vivente. L'apertura del corpo non termina sulla superficie della pelle, ma ha anche una dimensione cosmologica. Noi non stiamo nello spazio nello stesso modo con cui i nostri pantaloni stanno nel nostro armadio. Pervadiamo lo spazio, avere spazio fa parte della nostra natura, la spazialità è parte del nostro essere. Proiettare, e dunque in qualche modo creare spazio, appartiene alla nostra corporeità.
Come si è già accennato gli asana non sono azioni intenzionali che misurano la distanza per raggiungere una determinata entità. Nel momento in cui pratichiamo gli asana interrompiamo per un po' le nostre attività quotidiane in cui l'attenzione intenzionale e diretta verso specifici oggetti: invece di muoverci da un luogo all'altro per fare questo o quello, semplicemente stiamo in piedi, seduti o sdraiati a terra e ci prendiamo del tempo per osservare l'attitudine fondamentale del corpo. Stiamo dove siamo, sentiamo come stiamo e dove siamo e iniziamo a coltivare il modo con cui muoviamo il nostro corpo nel mondo e questo proprio nel luogo in cui realmente siamo. Mentre nei movimenti intenzionali della vita quotidiana ci spostiamo sempre da un posto all'altro, nell'asana non ci muoviamo attraverso lo spazio. Rimaniamo in un posto e apriamo da quel luogo lo spazio tutto intorno estendendo il nostro essere corporeo nelle varie direzioni possibili rimuovendo gli ostacoli che oscurano la nostra spazialità.
Cosi, ad esempio, quando estendiamo le braccia in *Virabhadrasana I* lo facciamo per aprirci interamente in quella direzione: l'estensione non è qualcosa che avviene nello spazio, ma è spazio essa stessa, è espansione del nostro campo di motilità. Pervadiamo lo spazio che è sopra di noi. Ma siamo liberi di entrare in questa dimensione di spazio senza ostacoli? Oppure abbiamo delle articolazioni irrigidite che oscurano il nostro campo di motilità in tale direzione impedendoci di incarnare lo spazio al di sopra di noi?
Normalmente il nostro campo di motilità è strutturato sull'ego. In termini di filosofia indiana l'*ahamkara* (l'ego) domina la spazialità del nostro essere. Esso proietta e crea intorno a noi uno spazio dualistico, causato da ansietà e autodifesa: da un lato il mio spazio ben protetto, di cui io sono il centro assoluto, dall'altra lo spazio estraneo degli altri e tra i due spazi un muro immaginario. L' *ahamkara* proietta un'ombra che produce un senso di falsa sicurezza che si può più o meno controllare e perpetuare con movimenti ripetitivi e stereotipati. Non permettiamo agli altri di entrare in questo campo per renderlo più vasto con la loro spazialità; non diamo spazio agli altri, vogliamo soltanto espandere quello su cui regniamo.
Eseguire correttamente gli asana ci aiuta a rimuovere i meccanismi di difesa che oscurano la nostra spazialità. Il modo stesso con cui ci relazioniamo al mondo subisce un cambiamento. Si sperimenta un senso di espansione spaziale che può significare anche una trasformazione della nostra affettività. Proiettare uno spazio permeabile in cui ogni cosa possa mostrarsi proprio così com'è non è altro che l'aspetto spaziale della "compassione". Sviluppando la capacità di dare spazio a ciò che emerge nel raggio sempre più vasto della nostra attenzione, le cose lontane appaiono più vicine, ci sentiamo con loro, condividiamo il loro essere, cosicché non ci appaiono più estranee. Diamo loro lo spazio che rende possibile alla loro essenza di venir fuori e non appena l''essenza di ogni cosa inizia a parlarci, noi iniziamo a renderci conto che qualunque cosa nel nostro mondo parla lo stesso linguaggio che parliamo noi. C'è una risonanza così tra noi e il mondo. Un unico soffio vitale, un unico prana riunisce tutti gli esseri in uno stato di non dualità. Attraverso gli asana, insomma, siamo di nuovo corporalmente in contatto con la vastità dell'esistente come un tutt'uno.
Dunque la creazione di una spazialità non strutturata sull'Ego tramite l'estensione del corpo negli asana è anche una possibile base sperimentale di principi etici e può portare inoltre alla dimensione religiosa dello Yoga perché la comunione con tutte le cose all'interno della nostra spazialità aperta è la dimensione in cui possiamo divenire consapevoli del divino come una presenza che pervade l'esistente.

*Traduzione di* **Maura Ventrella e Cristina Vittorini**

# In ricordo di

*Il 18 maggio 2009 è venuto a mancare a 93 anni Shri K. Pattabhi Jois. Era nato nel 1915 nel distretto di Mysore, nell'India del sud. Fondatore dell'Ashtanga Vinyasa Yoga, Pattabhi Jois studiò dal 1927 al 1945 con Shri T. Krishnamacharya, maestro e cognato di B.K.S. Iyengar. Quindi i due futuri maestri si ritrovarono a studiare insieme sotto la guida del grande guru. Nel 2005 la rivista dell'organizzazione non-profit "Namarupa", che si occupa di cultura e filosofia indiana, organizzò una storica rimpatriata fra i due vecchi compagni di scuola.*



# Pattabhi Jois

Nel 1934 K. Pattabhi Jois e B.K.S Iyengar erano allievi del severo e leggendario yogi T. Krishnamacharya. L' India era ancora una colonia britannica, i maharajah governavano le province indiane con limitati poteri, ma conservavano tutta la loro fastosità e magnificenza nel mantenere vive le tradizioni del loro amato Paese. Il maharajah di Mysore, Krishnarajendra Wodeyat, apprezzato studioso di sanscrito, era appassionato dell'arte e della cultura tradizionale, della musica e dello yoga. I suoi sudditi celebravano le festività religiose importanti come il *Dusserah* con grandiosità, vivevano in una città pulita, ben tenuta e conservavano l'antico stile di vita. Immersi in questo clima culturale i due giovani imparavano i principi dello yoga da Krishnamacharya, un protetto del maharajah.
In seguito K. Pattabhi Jois rimase a Mysore e Krishnamacharya si stabilì a Madras nel 1954. Nel 1934 aveva chiesto a Sundaraja Iyengar di trasferirsi a Puna, nell'India centrale, per insegnare yoga. Pattabhi Jois frequentò l'università di sanscrito, continuò a praticare yoga e diventò un docente della stessa università. I due giovani si incontrarono di nuovo nel 1940 a Puna in occasione di un giro di conferenze di Krishnamacharya che insieme a Pattabhi Jois era andato a trovare Swami Kuvalayananda. Nel 2005, dopo 65 anni, i due più celebri maestri dello yoga si incontrarono di nuovo. Pattabhi Jois aveva appena compiuto 90, Iyengar ne aveva 87. L'incontro fu preceduto da una conversazione al cellulare:
"Yaru yaru?" (Chi è)
"Pattabhi, sono Sundaraja."
La rimpatriata fu una festa. Accompagnato da un gruppo di sei studenti e da Raghu, la sua segretaria, mister Iyengar arrivò all'una del pomeriggio a Gokulam. Venne offerto del caffè e poi tutti si trasferirono nella stanza attigua per il pranzo che i due maestri non consumavano insieme dal 1940. Alla fine il nipote di Pattabhi Jois, Sharath, condirettore dell'Ashtanga Yoga Research Institute, invitò tutti nella *yoga śālā* e Madhava, un allievo di Iyengar, cominciò a porre domande ai due maestri.

**[Madhava]** Quando iniziaste a praticare lo yoga, immaginavate che sarebbe diventato così popolare?
**[K.Pattabhi Jois]** Niente affatto. Ero molto giovane quando vidi una dimostrazione di yoga di Krishnamacharya e gli asana mi conquistarono immediatamente. Il giorno dopo andai a trovarlo, mi prostrai ai suoi piedi e lo supplicai di prendermi come allievo. In tono scettico lui mi chiese chi fossi. Fu alquanto intimidatorio. Mi chiese da dove venissi e chi fosse mio padre. Gli spiegai che venivo dal villaggio di Kaushika, distante cinque miglia, e che mio padre era un sacerdote astrologo. Mi domandò se fossi pronto a prendere lezioni. Annuii affermativamente.
Il giorno dopo mi presentai in classe e cominciarono le legnate! (scoppio di risa)
**[M]** Perché non se ne andò?
**[KPJ]** Mio Dio, come potevo? In me ardeva il desiderio di imparare.
**[M]** Al posto suo, io me la sarei data subito a gambe.
**[KPJ]** No, come ho detto volevo imparare. Ricordo due miei amici, Garuda e Hassan Rangaswamy, che frequentavano la nostra stessa classe. (rivolto ad Iyengar) Ti ricordi di Garuda?
**[B.K.S. Iyengar]** Certamente.
**[KPJ]** Nel 1932 il maharajah di Mysore invitò Krishnamacharya a insegnare e aprì un *yoga śālā* vicino allo Jagan Mohan Palace. Noi tutti praticavamo lì. C'era un provveditore agli studi, N.S. Subbarao, che dava un salario per Krishnamacharya e lo aveva spedito in tutte le sedi direttive del distretto a insegnare e a diffondere lo yoga. Quando Krishnamacharya giunse nello Sanskrit *Pathaśālā* nel

# Leggende e retaggi

1932, andai a porgergli i miei rispetti. Lui mi disse: "Ehi, ma sei tu!" Io replicai: "Sì, Guruji, studio qui." Sembrava contento e la mia pratica sotto la sua direzione ricominciò di nuovo. A volte il mio amico Mahadev Bhatt ed io eravamo invitati a palazzo per dare dimostrazioni di yoga. Un giorno ci regalarono cinque rupie. Eravamo al settimo cielo! Ricordi quella signora americana, Indra Devi? Veniva anche lei a praticare nello yoga śālā del palazzo.
**[BKS]** Sì, ma cambiò il suo nome in quello di Indra Devi molto più tardi, vero?
**[KPJ]** Ho sentito che recentemente è morta.
**[BKS]** In Brasile.
**[KPJ]** Ah, in Brasile. Allora, da cosa nasce cosa e noi continuammo a praticare. C'erano Mahadev Bhatt, Srinivas Achar, Ranganath Desikachar e altri.
**[BKS]** Li ricordo tutti.
**[M]** Ora guadagna ben più di 5 rupie, ma credo che quelle che le donò il maharajah ebbero un significato speciale. Secondo quelle cinque rupie valgono più del denaro che guadagna adesso?
**[KPJ]** Quelle cinque rupie furono veramente speciali. Le avevo nascoste nel mio baule
sotto una pila di vestiti. Ogni giorno aprivo il baule, guardavo le banconote e lo richiudevo (risata). Fino ad allora non avevo mai visto una rupia! Ma così era la vita a quei tempi.

Ecco come aneddoti diventati ormai leggenda vennero casualmente ricordati alla fine di un buon pasto. Furono scattate altre fotografie dei due maestri. Infine tutti salirono al piano di sopra per un altro caffè e naturalmente la conversazione si spostò sulla nera bevanda. Tutti concordarono con mister Iyengar che il caffè è il *soma rasa* (l'inebriante nettare dell'immortalità) del *Kāli juga* (l'attuale epoca di oscurità) e Pattabhi Jois aggiunse: "E' vero e oggi nei negozi si trova una varietà infinita di *soma rasa*!"

Le ore del pomeriggio passarono velocemente e per mister Iyengar giunse l'ora di congedarsi. La conversazione ritornò su Krishnamacharya.

**[BKS]** Il merito va senza dubbio al nostro guru. Il suo sapere era immenso, ma non l'ha trasmesso tutto. Conosceva tante cose, ma le trasmetteva un po' qui e un po' là. Come galline o galli che beccano nell'aia, dovevano essere pronti a "beccare" i semi della sua conoscenza. E noi abbiamo imparato e a nostra volta siamo divenuti esempi. Quindi raccomando a tutti voi mantenere viva la luce accesa dagli allievi diretti di Krishnamacharya. Lo *yoga dipa*, la luce dei suoi insegnamenti, deve continuare ad ardere. Vi prego, continuate a praticare e lasciate che la luce continui a brillare, a brillare e a brillare.
**[KPJ]** Abbiamo cominciato a capire lo yoga nel momento in cui ci fece stare in un cortile sotto il sole rovente per ore!
**[BKS]** Posso aggiungere un'altra cosa? Bisogna sudare al 100%, non solo fisicamente, ma anche intellettualmente. Se si suda al 100% intellettualmente, allora si potrà capire qualcosa dello yoga. Sudare al 100% sia dal corpo sia dall'intelligenza. L'intelligenza deve sudare!

Alla fine di questa importante giornata, tutti noi che siamo stati presenti all'incontro realizziamo quanto sia stato emozionante e stimolante vedere questi due grandi personaggi insieme. Le differenze e le critiche tra due cosiddetti "campi" dello yoga sembrano come evaporati, una nuvola di assurdità, una nebbia intellettuale che si dissipa nel momento in cui i due maestri condividono un caffè. Per quanto riguarda Pattabhi Jois e mister Iyengar, si considerano soltanto due compagni di yoga che si rivedono dopo tanto tempo. "Insieme nel 1934, insieme nel 2005. Questo è molto importante. E' un privilegio raro" osserva mister Iyengar.

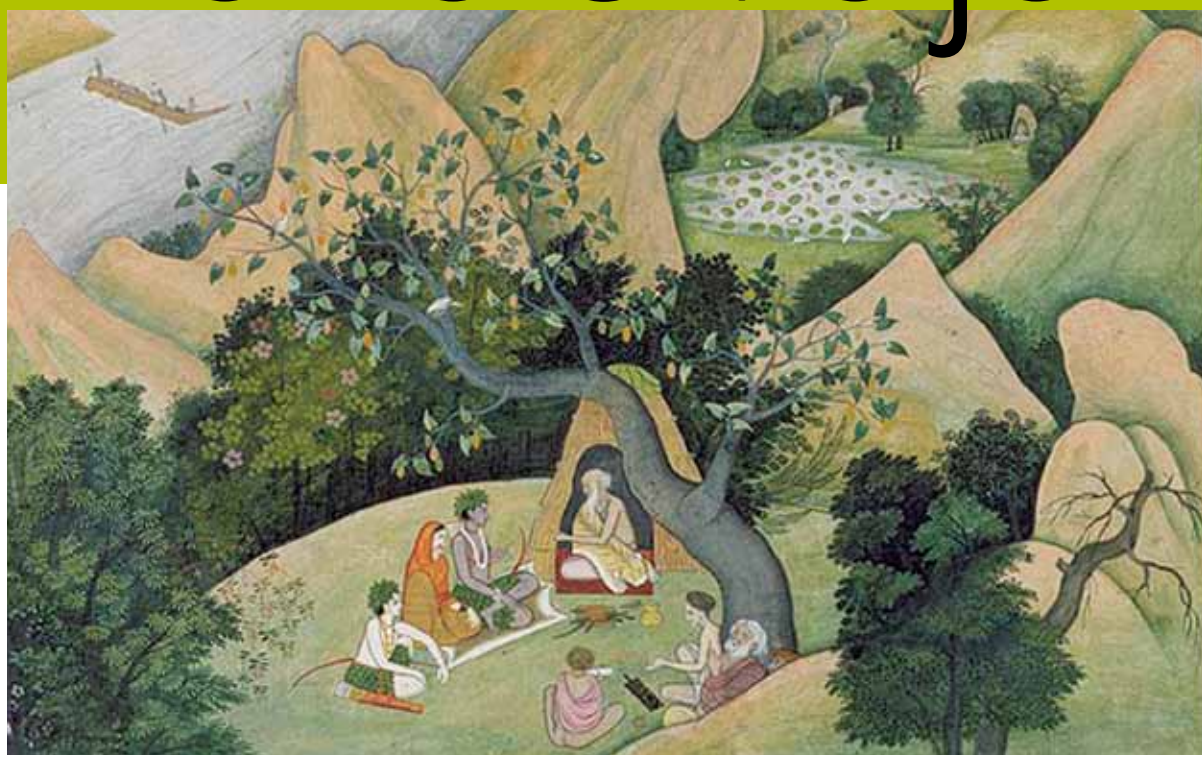
Differenze di pratica, di stile, di filosofie e di opinioni sono sempre esistite, ma sono questioni marginali. Il messaggio di reciproco rispetto e amicizia giace nel cuore della grande tradizione indiana e nei cuori di questi due uomini riveriti.

*Traduzione:* **Cinzia Monti**
*Traduzione della conversazione:* **Sunaad Raghuram**
*Foto:* **per gentile concessione di Mike Hill**
Tratto da "Namarupa", n.4, 2005
www.namarupa.org

Un ringraziamento speciale a **Edwin Stern**
che ci ha permesso di pubblicare l'articolo

*Il mito dietro gli asana*

# Bharadvāja



Bharadvāja, essendo figlio naturale, fu abbandonato dai suoi genitori Brihaspati e Mamatā e in seguito adottato dal grande re Bhārata.
Il nome gli fu attribuito quando lo sposo di sua madre gli disse con amarezza:
"Caro, sei figlio di due padri." Infatti il termine Bharadvāja evoca la sua nascita illecita.

Bharadvāja visse molte migliaia di anni, fu discepolo di Vālmīki, l'autore del Rāmāyana e fu un saggio infaticabile nello studio dei Veda.

La leggenda racconta che egli ottenne da Indra, il dio del Paradiso, la sua benedizione al fine di prolungare la sua vita sulla terra per migliaia di anni e di consacrarla allo studio ininterrotto dei Veda.
In seguito, trovando che il tempo non fosse sufficiente per completare questa gigantesca ricerca, andò a pregare Indra di spostare ancora l'ora del suo trapasso.
Indra venne di persona e lo condusse davanti a tre montagne: gli donò tre pugni di sabbia e gli disse: "Quel che tu hai studiato dei Veda corrisponde alla quantità che ora ti ho dato, quel che ti resta da studiare corrisponde alla immensità di queste montagne."

Ma questo discorso non scoraggiò l'incrollabile Bharadvāja. La grandiosità della sua saggezza si può cogliere dai suoi titoli. Considerato uno dei Sette Grandi Rishi[1], egli benedì il dio Rama e suo fratello Lakshmana quando partirono per un lungo esilio e a più riprese svolse un ruolo non trascurabile nella guerra del Mahābhārata.

La sua fama non era dovuta solo alla sua saggezza: egli era infatti anche padre di tre figli tra cui il famoso Drona, il precettore dei Kaurava e dei Pāndava, i due clan della stessa famiglia che finirono per fronteggiarsi nel Mahābhārata.

La storia del concepimento di Drona, narra come Bharadvāja fosse andato a fare il suo bagno rituale nel fiume: là incontrò una *apsarā*, una ninfa celeste, dal nome Ghritāchī che si bagnava completamente nuda.
Alla vista di questa incomparabile bellezza, il seme di Bharadvāja sgorgò spontaneamente ed egli ebbe cura di conservarlo in un recipiente – *drona*.
Da qui nacque il giovane Drona, che divenne poi un invincibile eroe di tante battaglie nella grande guerra del Mahābārata.

[1] *Gli altri sono: Viśvāmitra, Jamadagni, Gotama, Atri, Vasistha, Kaśyapa*

*Tratto da:*
***"Contes et Légendes des Sages dans Lumière sur le Yoga"***
*a cura di Sandhya Corine Biria, pubbl. da Association Française de Yoga Iyengar*

*Tradotto da*
***Maura Sorrentino***

Coordinamento redazionale:
Cinzia Monti e Maura Sorrentino

Hanno collaborato:
Paola Venturini, Grazia Melloni
Maura Ventrella, Cristina Vittorini

Foto:
Doretta Daya Tampelli e Cecilia Faini

Alcune foto sono state pubblicate
per gentile concessione dell'editore
"Edizioni Mediterranee"

Progetto grafico e impaginazione:
Antonella De Carolis
*www.antonelladecarolis.it*

www.iyengaryoga.it