Associazione Light on Yoga Italia

SĀDHANĀ

Rivista di Iyengar Yoga

n.3 - 2005

Statua di Patanjali addobbata per il
trentennale dell'Istituto
22 gennaio 2005

The body is my temple
Asanas are my prayers.

Il corpo è il mio tempio
L'asana la mia preghiera.

B.K.S. Iyengar

Questo terzo numero di *Sadhana,* continuazione ideale del numero due dedicato all'Istituto di Pune, tratta principalmente di celebrazioni e compleanni cioè alcuni speciali momenti di festa in cui la pratica e l'insegnamento dello yoga appaiono strettamente legati alla cultura indiana, oltre ad essere occasione per approfondimenti preziosi in un clima gioioso. Così è stato nel 2003 per l'85° compleanno di B.K.S. Iyengar e nel dicembre del 2004 per il 60° di Geeta Iyengar e ancora lo scorso gennaio 2005 per il trentennale dell'Istituto. Occasioni di festa, si diceva, in cui da una parte si può scoprire l'aspetto forse più intimo della famiglia Iyengar, la loro speciale e fortissima unione e dall'altro l'aspetto rituale, religioso, culturale in senso lato con cui si celebra un evento.
Inoltre risulta evidente il desiderio da parte della famiglia Iyengar di condividere questi momenti anche intimi e privati con chi da tempo partecipa e gode dei loro insegnamenti. E' un modo diverso di ribadire che lo yoga è unione, anche degli insegnanti con i propri allievi. E' certo un privilegio poter assistere e partecipare a questi momenti che regalano un valore aggiunto a quello che quotidianamente e generosamente ci viene elargito quando partecipiamo alle normali lezioni dell'Istituto.
A completamento del terzo numero viene proposto un articolo di informazioni utili sul viaggio e la sistemazione a Pune. Inoltre si fa il punto sugli insegnanti Iyengar italiani, la loro dislocazione, il loro percorso di formazione.

Il presidente
Paola Porta Casucci

In corso di stampa abbiamo appreso sgomenti che il 23 aprile 2005 è tragicamente mancato Mario Ciccarelli, insegnante di Cisternino (Brindisi). La sua devozione allo yoga, la sua profonda pulsione alla ricerca interiore, la sua sincerità, umiltà e discrezione sono tratti che rimarranno indelebili nella mente e nei cuori di chi ha avuto il privilegio di incontrarlo e di condividere con lui, grazie a lui, il percorso dello yoga. Addolorata e a nome dell'Associazione, sono vicina alla famiglia, agli allievi e agli amici di Mario.

B.K.S. Iyengar in Dwi Pada Viparita Dandasana
Gennaio 2005

- Quota di iscrizione all'Associazione da settembre 2004 ad agosto 2005: socio allievo 4,00 euro – socio insegnante 124,00 euro
- Sito ufficiale Iyengar yoga: www.bksiyengar.com
- Sito italiano: www.iyengaryoga.it
- Sede della LOYI: Via Fra Paolo Sarpi, 8/a
  50136 Firenze tel/fax: 055-674426 - info@iyengaryoga.it
- "Yoga Rahasya" versione italiana: si può richiedere copia della annata 2002 al proprio insegnante
- "Yoga Rahasya" edizione originale indiana (trimestrale pubblicato dal R. I. M. Y. I. con interventi di B. K. S., Geeta e Prashant Iyengar e degli insegnanti vicini all'Istituto): Bindu Talwar - email: bindia@tin.it

Buon compleanno Guruji!

In occasione dell'85° compleanno di Guruji tutti gli allievi e gli amici dell'Iyengar yoga sono stati invitati a Pune per i festeggiamenti.
La celebrazione ha avuto inizio sabato 6 dicembre 2003 con uno speciale *puja* (cerimonia, rito dedicato ad una Divinità). La maggior parte di noi stranieri si chiedeva come mai un *puja* celebrato in quel giorno invece che il 14 dicembre, giorno del compleanno di B.K.S. Iyengar, ma nessuno ne conosceva la ragione.
La mia curiosità è stata tale che ho cominciato a chiedere in giro per ottenere delle spiegazioni e alla fine, dopo lungo chiedere, le risposte a poco a poco sono arrivate.
Intorno alle 10 di mattina a piccoli gruppi abbiamo raggiunto il luogo della celebrazione, il *Suvarna Smrti Mangar Karyalalya* in *Deccam Gymkhana*, inizialmente preoccupandoci su quale fosse il momento migliore per offrire i regali a Guruji: quel giorno, oppure domenica 14 dicembre? Nessuno sapeva bene cosa fare, come comportarsi, pacchetti e mazzi di fiori passavano da una mano all'altra.
Finalmente siamo entrati nel luogo in cui si celebrava il *puja* e nell'istante in cui sono entrata, solo guardando il palco su cui si stava già celebrando la cerimonia, mi sono sentita proiettata in un'altra dimensione, completamente affascinata da ciò che stavo vedendo: sul palco c'era un altare fatto di pietre e all'interno un grande fuoco, tutt'intorno sacerdoti bramini intonavano mantra facendo offerte. Guruji con la sua famiglia era anche lui sul palco con i sacerdoti. Abbiamo preso posto in una delle sedie di fronte al palco e quell'atmosfera si è impadronita di tutti noi mettendoci in una condizione d'animo del tutto speciale.
Il *puja* è una cerimonia nella quale si invocano tutte le Divinità affinchè si avvicinino alla terra per dare la loro benedizione e protezione all'*ospite* della cerimonia, in quel caso lo stesso Guruji. I *Pandit* - sacerdoti officianti ed eruditi di scienze sacre - gettavano continuamente nel grande fuoco sul palco, chiamato *jag*, per alimentarlo, piante medicinali e *ghee* (burro chiarificato). A mano a mano che la cerimonia procedeva tutta la sala è andata riempiendosi di un fumo che ci ha completamente avvolti.
I nostri occhi hanno cominciato a bruciare e si respirava a fatica, ma nonostante questo siamo rimasti tutti lì. Siamo rimasti perché sapevamo che qualche cosa di molto profondo stava accadendo.
I *Pandit* continuavano ad invocare le Divinità perché si unissero a noi, dando alla voce improvvisi cambiamenti di tono, a volte con sussurri a

volte con implorazioni quasi gridate, a sollecitare questa chiamata.
Il fumo intenso, il canto dei *mantra* e la sacralità della cerimonia ci hanno sprofondati in una atmosfera straordinaria e speciale, ma nello stesso tempo familiare. Il rituale è proseguito con la consacrazione di "nove vassoi" ai "nove pianeti" del sistema solare e di "sette giare di acqua" ai "sette più importanti e sacri fiumi dell'India": *Gange, Yamuna, Sarswati, Gadavari, Sindhu, Kaveri* e *Narmada.* Ciascuna giara conteneva simbolicamente un fiume e i sacerdoti, recitando speciali *mantra*, invocavano le qualità sacre di ciascun fiume a penetrare e saturare l'acqua delle giare.
Guruji è uscito dalla sala seguito da tutta la sua famiglia che nello spazio aperto lo ha cosparso dell'acqua benedetta e santificata dal rituale.
Guruji è poi rientrato nella sala ed ha ripreso posto sul palco indossando un *lungi* (tipica sottana indiana maschile) di un bianco candido con rifiniture d'oro. Un sacerdote lo ha incoronato con un *pagadi,* un copricapo speciale di seta simile ad un turbante e attorno al collo gli è stata messa una ghirlanda di fiori.
Un cordone, simbolo della casta dei bramini, formato da tre fili precedentemente impregnati di zafferano, è stato offerto a Guruji: in questo modo sono state invocate le qualità legate al colore sacro dello zafferano affinchè penetrassero nella persona che lo indossava. Tra queste sacre qualità vi è la rinuncia ai desideri terreni. Infine Guruji con la sua famiglia e i sacerdoti hanno camminato attorno al fuoco per il *Pradakshina*, la parte finale del rituale.
Siamo quindi usciti per il *Darshan* e in una interminabile coda abbiamo atteso ciascuno per inchinarci ai piedi di Guruji a testimonianza della nostra gratitudine e riconoscenza.
Dopo il *Darshan* siamo stati tutti, allievi e amici, invitati per il *Prasad,* dove ci è stato offerto abbondante cibo precedentemente consacrato a Dio attraverso un altro rituale speciale.
Tutta la famiglia di Guruji, a suo nome, si è preoccupata di offrirci personalmente questo cibo consacrato passando per i tavoli e servendoci ad uno ad uno e solo dopo aver soddisfatto tutti gli invitati Guruji e la sua famiglia hanno potuto consumare il proprio cibo.

Grazie Guruji per averci invitato al Tuo *Puja*. La Tua grandezza è ancora una volta trapelata dall'intensità e dalla sacralità dell'atmosfera in cui ci

Il tempietto di Hanuman sormontato da Adisesa sul tetto dell'Istituto

hai proiettato attraverso questa cerimonia. E se non subito e se non tutti nello stesso modo, sono sicura che ciò che hai voluto che condividessimo con Te ci ha raggiunto da qualche parte dentro di noi. Mi sono chiesta il perché di questa forma di *Puja*, il motivo della gestualità della cerimonia e dei *mantra*. E in qualche modo ho riconosciuto che nel rituale, nel celebrare una offerta a Dio, qualunque essa sia, si coinvolgono i nostri organi di azione e di senso, *karmendriya* e *jnanendriya*, si impegna il nostro corpo in modo tale da assorbire qualche cosa che dall'esterno ci raggiunge in profondità. Per contattare quella parte divina che giace sconosciuta all'interno di ciascuno di noi abbiamo necessità della grazia divina e se non possiamo raggiungerla direttamente abbiamo bisogno dell'aiuto di qualcuno che vi sia più vicino: grazie Guruji per averci invitato alla Tua cerimonia di consacrazione.
Un ringraziamento speciale anche a Prashantji Iyengar per la pazienza con cui mi ha istruito sui significati di questo sacro cerimoniale.

Maria Paola Grilli

Il compleanno di Srimati Geeta Iyengar
Yog-sadhana

Nel mese di dicembre 2004 Geeta Iyengar ha celebrato il suo sessantesimo compleanno con un seminario di 5 giorni: "*Yog-sadhana*". Ci siamo ritrovati in 550, allievi di 25 nazioni diverse, materassino accanto a materassino, tutti ansiosi di ricevere istruzioni da Geetaji. Il programma: la mattina lezioni di asana di tre ore, il pomeriggio Pranayama. Prima delle lezioni di Pranayama ci trovavamo nella sala con Geetaji per recitare tutti insieme i 108 nomi di *Patanjali* e gli *Yoga Sutra* di *Patanjali*.
Questa pratica ha aggiunto una dimensione devozionale alle nostre lezioni ed ha contribuito a mantenere tutti in uno stato più sereno e riflessivo.
Geetaji ha una relazione speciale con il padre. Non solo è la primogenita, ma suo padre è anche il suo Guru. Sotto la guida del padre Geetaji è diventata un'insegnante eccezionale e una guida spirituale per tutti noi.
Geetaji ha avuto la capacità di integrare l'insegnamento del padre con la sua sensibilità di donna e con la conoscenza della medicina ayurvedica.
Ha la capacità di "tradurre" l'insegnamento del padre in maniera chiara e semplice. Ha la compassione di ripetere le spiegazioni finché non è sicura che tutti abbiano compreso, sa trovare sempre nuove strade e nuovi esempi per arrivare a noi.
Il seminario è stato anche arricchito dalla presenza del padre-Guru, B.K.S. Iyengar. Le parole di Geetaji spesso si intrecciavano con quelle del padre, le spiegazioni si integravano fra loro e le parole diventavano una tale sinfonia che spesso era difficile sapere chi aveva detto che cosa.

Il primo giorno Geetaji ha spiegato il significato di "*Yog-sadhana*".
Sadhana significa pratica, ma per uno yogi non è solo la pratica degli *asana*, ha anche un significato più profondo, di ricerca verso la nostra evoluzione interiore, verso il nostro miglioramento. L'espressione "*Yog-sadhana*" va compresa a tre livelli: *Bahiranga sadhana, Antaranga sadhana e Antaratma sadhana.*
Al primo livello - *Bahiranga* - "*Yog-sadhana"* è una ricerca esterna, "fisica". Non solo riguarda il corpo inteso come muscoli, articolazioni, pelle… ma anche gli organi e i sensi. Questa parte richiede molto lavoro, ci vuole tanto tempo per coltivare le cellule del corpo.
Al secondo livello - *Antaranga* - "*Yog-sadhana"* è una ricerca più interiore, è la ricerca dove si comincia a coltivare la mente.

Infine il terzo livello - *Antaratma* - è quello in cui la ricerca si fa ancora più interiore, in cui si va verso l'anima. Questi tre stadi vengono praticati insieme e anche se all'inizio l'aspetto *Bahiranga* è predominante, gli altri stadi sono sempre presenti. Con la pratica gli altri stadi ben presto emergono e diventano anch'essi importanti.*

Geeta Iyengar durante "Yog-sadhana"
Dicembre 2004

Geetaji ha iniziato spiegando posizioni semplici. *"Quando fate errori nelle posizioni semplici, anche se siete capaci di praticare posizioni difficili, sicuramente sbagliate".*

Per esempio la comprensione di *Urdhva Hastasana* e di *Gomukhasana* ci porta alla comprensione di *Virabhadrasana III*, mentre la comprensione di *Ustrasana* ci porta a *Urdhva Dhanurasana*. Le azioni imparate in una posizione vanno ricordate nella posizione successiva, ci deve essere un collegamento fra un asana e l'altro, l'intelligenza di una posizione semplice ci porta all'intelligenza di una posizione più complessa.

Uno dei temi ricorrenti in tutte le classi di questo "*Yog-sadhana*" è stato quello di imparare a praticare gli asana, anche quelli più impegnativi, con mente quieta.*

Prima di tutto dobbiamo imparare a rilassare la mente e a rimanere presenti.

**Negli Yoga Sutra di Patanjali questi tre stadi corrispondono a Yama e Niyama, Asana e Pranayama per Bahiranga sadhana, Pratyahara e Dharana per Antaranga sadhana e Dhyana e Samadhi per Antaratma sadhana.*

**Questo tema era già stato introdotto da B.K.S. Iyengar lo scorso anno, durante i festeggiamenti del suo compleanno. Guruji aveva proprio spiegato come il nostro lavoro di praticanti dello yoga consiste nell'imparare a praticare senza sforzo fisico: "prima si praticano gli asana, poi il pranayama, e in seguito dal pranayama si impara di nuovo a praticare gli asana in maniera diversa".*

Per esempio mentre si va in *Virabhadrasana III,* di solito senza esserne coscienti, si irrigidisce il corpo e si diventa aggressivi negli occhi, nelle spalle, nelle braccia… E' la mente che deve imparare a essere presente ed evitare che si creino tensioni.
In *Virabhadrasana III* se sono la testa e gli occhi a guidare per entrare nella posizione, si va dall'ego della mente. Bisogna invece imparare ad andare dall'ego del corpo e non dall'ego dalla mente, così che la mente "umile" rimanga nel presente. *"Dovete rimanere nel presente, ma voi quando entrate nelle posizioni andate nel futuro e quando siete nelle posizioni andate nel passato. La mente deve rimanere nello stato presente, non nel futuro, non nel passato".*
E quando siamo in *Virabhadrasana III* la testa deve essere come in *Sirsasana*. Quando si alza la testa è l'ego che agisce. *"Mente umile, corpo egoista"*. Talvolta ci vuole tempo per imparare, *"ma se dite che non è possibile significa che la mente è nel passato, che è depressa. Imparate ad allungare il collo e il dietro della testa, così che entrambi rimangano morbidi e con gli occhi guardate un punto a terra. Mentre si va nella posizione si guarda in avanti, poi si spostano gli occhi ad un punto per terra. E' la consapevolezza degli occhi che ci dà l'equilibrio e nella posizione la mente diventa silenziosa*".
Bilanciare l'umiltà e l'ego. *"Virabhadrasana III è semplicemente Sirsasana orizzontale. Quando si allungano le braccia oltre la testa, il trapezio e le scapole devono resistere nella direzione opposta, così che la mente rimane umile. C'è un ritirarsi delle cellule del cervello, ma il corpo rimane stabile. La parte superiore della testa, natiche e archi dei piedi in un'unica linea orizzontale, come in Sirsasana".*
Nelle posizioni in cui si ruota bisogna tenere la testa in linea con il cuore spirituale, che è nel centro. Quando si gira dal cuore, è il cuore che agisce e la mente che osserva. *"Voglio che il cuore agisca e che la mente osservi, voglio che tutte le azioni vengano dal cuore, che è l'intelligenza intuitiva e così ci si accorge che si gira di più. Quando si gira dalla testa, si gira dall'ego della mente, mentre quando si gira dal diaframma, si gira dal cuore".*
Guruji ha aggiunto: *"Tutti parlano dell'allineamento nell'Iyengar yoga, l'allineamento è equanimità, yoga è equanimità*". Senza allineamento non c'è equanimità, così l'allineamento è l'abilità che permette l'equanimità.

Allineamento significa azioni abili. *"I made the phisical body follow equanimity", "ho fatto in modo che il corpo fisico perseguisse l'equanimità".*

Un altro tema esposto a proposito di "*Yog-sadhana*" è il concetto che sta alla base delle espressioni *Parikrama* e *Parikarma*.
Parikrama è la propensione, l'atteggiamento con cui si va al tempio e vi si gira intorno, si gira intorno al Dio ripetendone il nome molte volte (anche 108) e questo girare intorno alla divinità con mente presente ha un effetto purificante. Nel *Parikrama* si dimentica sè stessi, si tiene la mente libera dai pensieri, per questo essa viene purificata.*
Quando si raggiunge il "centro dell'essere" allora diventa *Parikarma*.
"Parikrama è la purificazione, Parikarma è la santificazione".
Solo quando avviene *Parikarma* c'è una vera trasformazione. Lo stesso negli asana: *Parikrama* significa che quando si pratica bisogna osservare dappertutto, piedi, caviglie, cosce, pelle… e così si purifica il corpo.
Quando si raggiunge un'unificazione, una integrazione del tutto, allora si ha il *Parikarma*. Quando si inizia a praticare, le prime volte che si va a lezione, la mente non riesce ad andare dentro, a penetrare e solo con il tempo il lavoro diventa quello di penetrare sempre più internamente.

Un altro tema ricorrente nelle lezioni è stato quello di come coltivare le qualità necessarie per lo yoga: *Shakti, Yukti* e *Bhakti*.
La prima qualità, *Shakti*, è la "*potenza fisica, la potenza del corpo, differente dallo yoga fisico*". *Yukti* è *"l'abilità e la chiarezza dell'intelligenza",* mentre *Bhakti* è *"la devozione".* Il corpo deve essere attento e potente, osservando le azioni abili si nutre l'intelligenza e quando questo succede il cuore e la mente lavorano insieme.
"Mantenere la potenza del corpo e la stabilità delle mente, così che il cuore e la mente possano lavorare insieme, questa è devozione, Bhakti".
Queste tre qualità, *Shakti, Yukti* e *Bhakti* devono essere in equilibrio nella posizione finale. Senza *Yukti* non c'è S*hakti* e neanche *Bhakti*.

**Parikrama, da Pari (abbracciare, dedicarsi devotamente) + Krama (ripetizione del mantra). Parikarma, da pari + karman (azione).*

**Quando un risultato avviene come prodotto di molti fattori o cause, il processo viene chiamato Yukti. Come un tessuto é il prodotto di tanti fattori: il luogo, il tessitore, il filo, il telaio…*

Tutte e tre sono intrecciate, fuse, mescolate fra di loro.*
Guruji ce ne ha dato un esempio in *Bharadvajasana*.
Se si considera *Bharadvajasana* con le gambe a sinistra, girando verso destra, la *Shakti* della posizione sono le fondamenta, il contatto della parte interna dell'ischio destro, il punto in cui risiede "la potenza" della posizione, ovvero la *Shakti*. Nel ruotare entra in ruolo anche *Yukti*, l'abilità, l'insieme delle azioni da mettere in atto per non perdere le fondamenta. Se si disturba *Shakti*, non c'è neanche *Yukti*. Per cui neanche *Bhakti*. Tutte e tre devono essere in equilibrio nella posizione finale. *Bhakti* è la mente che si arrende al cuore. Se le fondamenta sono solide il resto verrà.

Ogni giorno le lezioni sono state interessanti, piene e ricche di informazioni e di azioni da capire e da assorbire. Ci siamo sentiti molto fortunati per aver avuto la possibilità di prendere parte alle lezioni, di poter vivere l'esperienza unica di avere avuto contemporaneamente Geetaji e Guruji come insegnanti.

Gabriella Giubilaro

Just as goldsmith purifies gold
So must the body be constantly
Purified and purged
So That the inner body may shine

Così come l'orafo forgia l'oro
Allo stesso modo il corpo necessita di essere
Costantemente purificato e liberato
Affinchè possa brillare dal suo interno

B. K. S. Iyengar

Un momento delle celebrazioni con Prashant Iyengar

Sabato 22 e domenica 23 gennaio 2005 è stato festeggiato il trentennale dell'Istituto, il *Ramamani Iyengar Yoga Institute,* inaugurato il 25 gennaio 1975.
Sabato mattina la grande stanza al primo piano era stata sgombrata da tutti gli attrezzi e addobbata con decine di ghirlande e festoni.
Faceva effetto vedere lo spazio dove normalmente si svolgono le *general class* trasformato in una stanza per la festa, quasi che avesse messo via il vestito di tutti i giorni per indossare l'abito da cerimonia. Anche vedere gli allievi, gli insegnanti dell'Istituto, Guruji, Geetaji e Prashantji vestiti non per la pratica yoga quotidiana o comunque semplicemente, ma per la festa faceva una certa impressione. La statua di *Patanjali* era piena di fiori dai quali emanava un profumo dolce e intenso che non finiva mai di colpire l'olfatto occidentale. Una volta in più ho pensato con meraviglia che eravamo in gennaio!
Sabato pomeriggio ha avuto inizio il festeggiamento con Guruji che ha risposto ad alcune domande poste dagli allievi.

Alla domanda "come si può andare oltre l'ego e l'orgoglio", Guruji ha risposto che occorre raggiungere il "nocciolo dell'Essere" (*the core of the being*), unificarsi con il Sé, solo così cessa la presenza dell'ego con la sua ombra, l'orgoglio: quando il sole del Sé splende al suo zenith, l'ego non proietta più nessuna ombra. Certo la via per accorciare quest'ombra non è breve, anche se c'é più di una via. La via della *bakti* è sicuramente per pochi esseri umani, già pronti per questo; c'è poi la via della conoscenza e la via del *sadhana*, di cui parla il secondo libro di Patanjali.
Quando si è intrapresa questa via, attraverso la pratica degli asana, occorre mirare ad una sincronizzazione del corpo esterno e interno (*outer body and inner body*), allora si passa dalla *bahiranga sadhana* all'*antaranga sadhana* e quindi all'*antaratma sadhana*: si può quindi giungere al nocciolo dell'Essere. Così Guruji ha fatto riferimento alla propria pratica: all'inizio si svolgeva sul piano di *annamayakosa* (corpo fisico anatomico dell'uomo), ora si svolge sul piano di *anandamayakosa* (corpo della beatitudine). Alla non facile domanda "come possono gli insegnanti occidentali preservare il lato spirituale dello yoga ora che in Occidente lo yoga è presentato come l'ultima frontiera del fitness", Guruji ha risposto che è compito dell'insegnante, se è un autentico praticante, testimoniare con il proprio esempio, con il proprio comportamento, che la pratica dello yoga non si esaurisce nell'eseguire con facilità e scioltezza gli *asana*: occorrono disciplina e rettitudine nella pratica e queste sono qualità che vanno al di là del puro esercizio fisico.
Domenica mattina alcuni allievi ed insegnanti della scuola di Bombay hanno fatto una dimostrazione di *asana,* fra cui vari *bakasana* eseguiti da un allievo davvero molto giovane (sette, otto anni) e un *rajakapotasana* eseguito con assoluta disinvoltura da una bambina che avrà avuto sì e no cinque anni. Dopo il teabreak alcuni ragazzi e bambini hanno rappresentato la storia di *Vasistha* e *Visvamitra*.
In breve questa è la storia. *Vasistha* era un potente *rishi, Visvamitra* un re che nel corso delle sue peregrinazioni giunge all'*ashram* di *Vasistha*. Il *rishi* offre al re e al suo seguito la sua ospitalità. E che ospitalità: cibarie di ogni tipo offerte in ciotole d'oro! Il re molto meravigliato chiede al saggio di spiegargli come abbia potuto offrirgli un'ospitalità così fastosa e poco consona ad un asceta. Allora *Vasistha* mostra a *Visvamitra* una creatura straordinaria: una vacca con la testa di fanciulla, di nome *Sabala*,

donatagli dagli dei. *Visvamitra* cade preda dell'avidità e chiede a *Vasistha* di cedergli *Sabala*. Poiché il saggio non vuole concedergliela, il re cerca d'impadronirsene con la forza. Ma *Sabala*, che è una creatura magica, si difende benissimo da ogni attacco del re e sconfigge tutti i guerrieri da lui mandati per prenderla. Sconfitto *Visvamitra* si ritira sul monte *Kailash*, praticando il *tapas* (pratica spirituale) con ardore, finché non gli appare il dio *Siva,* che gli concede l'arma più potente e infallibile. Così armato *Visvamitra* torna da *Vasistha*, il quale si limita a conficcare nel terreno il suo bastone: il re scaglia tutte le sue armi e alla fine anche la più potente, il *brahmastra.* Ma tutto è inutile, ogni arma viene respinta dal bastone del saggio. Stupito e di nuovo sconfitto *Visvamitra* chiede a *Vasistha* quale potere si celi in quel bastone. Allora il saggio gli spiega che loro due appartengono a mondi diversi e che sono i poteri spirituali da lui acquisiti a sconfiggere un'arma che il re aveva acquisito sì attraverso il *tapas*, l'austerità e la meditazione, ma con l'intento e la mente di un guerriero. Allora *Visvamitra* riconosce che il potere spirituale del saggio *Vasistha*, il potere dello yogi, è superiore al suo potere di guerriero. La rappresentazione, fatta con pochi mezzi, é stata allo stesso tempo ingenua, avvincente e divertente come uno spettacolo allestito in casa, completa delle omonime posizioni (*Vasisthasana* e *Visvamitrasana*), rallegrata dalla bambina che interpretava *Sabala*, pettinata con due ciuffini neri irti sulla testa a mo' di corna.
Grandi applausi per tutti i giovani attori, anche da parte di Prashantji, apparso sinceramente divertito, poi riprendendo l'espressione seria dal tono pacato del suo ruolo di presentatore degli eventi della festa.
Tre ragazze, molto graziose nei loro costumi di danzatrici, hanno offerto lo spettacolo di alcune danze tradizionali indiane, nelle quali il corpo del danzatore è totalmente impegnato, fin nei movimenti degli occhi.
Poi bambine e bambini hanno cantato un inno in onore di *Ganesh,* il dio dalla testa di elefante, simbolo di prosperità e di ricchezza.
Infine è salito sulla pedana un bambino piccolissimo che accompagnandosi

con le *tablas* ha intonato un *bajan,* invitando il pubblico ad unirsi al canto. Alla fine dello spettacolo grandi applausi e foto per tutti. Nel congedarci Prashantji ha ricordato che l'indomani mattina ricominciava la normale routine della settimana; gli attrezzi hanno fatto la loro ricomparsa nella sala.
Nel cortile dell'Istituto è stato servito il lunch: il 23 gennaio a Pune abbiamo consumato il nostro pranzo festivo all'aperto, godendo della vista delle ghirlande che ornavano le statue dell'Istituto e del rosso smagliante delle sommità fiorite degli alberi. Lunedì mattina, puntuale alle 7, si è svolta la prima lezione della nuova settimana, ma per qualche ora abbiamo avuto la sensazione di goderci meritatamente il riposo festivo, come se non dovesse più finire.

Elisabetta Pons

Asanas penetrate
Deep into each layer
Of the body and ultimately
Into the consciousness itself

L'asana penetra
in ogni stato del corpo
e finalmente raggiunge
la coscienza

B. K. S. Iyengar

Come riconoscere un insegnante Iyengar yoga

Quando scegliete di entrare in una classe di Iyengar Yoga sicuramente trovate un insegnante preparato che esibisce il certificato del *Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute* - Pune - India, firmato dal maestro B.K.S. Iyengar.
Per ottenere tale certificato l'insegnante ha seguito un corso di formazione di tre anni al termine dei quali ha superato un esame organizzato e tenuto dagli insegnanti senior della nostra Associazione preparati e certificati a loro volta da B.K.S. Iyengar.
Questo primo certificato abilita all'insegnamento ad allievi principianti. Ma la formazione non termina qui poiché ogni tre anni il certificato scade: per ottenerne il rinnovo l'insegnante deve dimostrare di avere seguito corsi di aggiornamento con insegnanti senior e/o corsi presso la scuola madre di Pune.
Esistono poi insegnanti di livello superiore (i gradi sono: Intermediate Junior, Intermediate Senior e Advanced) che hanno affrontato diversi esami per acquisire i gradi superiori; anche questi certificati sono sottoposti alla regola del rinnovo.

Tutto questo indica la serietà e la professionalità con cui l'insegnante certificato Iyengar si presenta ai propri allievi. Infatti con il costante aumento dell'interesse generale verso lo Yoga assistiamo anche al proliferare di nuovi insegnanti che affermano di praticare Iyengar Yoga ma che non possono dimostrare di avere un certificato e soprattutto una preparazione adeguata.
Se è maggiore l'interesse verso lo Yoga, deve aumentare anche il senso di responsabilità degli insegnanti verso ciò che insegnano, pertanto l'allievo che vuole essere tutelato deve chiedere di prendere visione del certificato.
A maggiore tutela degli allievi e degli insegnanti stessi esiste inoltre un marchio europeo che ogni insegnante certificato può esporre nella scuola/centro dove insegna.
Ma essere insegnante Iyengar non significa solo questo: significa un impegno profondo nella propria pratica yoga e nella vita pubblica affinché il significato dello Yoga arrivi anche all'ultimo degli allievi. Yoga è unione

tra corpo mente e respiro, yoga è unione tra il divino che è dentro ognuno di noi e Dio, yoga è superamento degli opposti che esistono all'interno di ogni essere umano affinché ogni persona possa estirpare le proprie negatività, vivere al meglio le proprie potenzialità e assaporare la vita con umiltà, devozione e felicità. Iyengar una volta mi ha detto che yoga è anche "buon senso", cioè una miscela perfetta di intelligenza, buona sensibilità e cuore.
Assistiamo ad una velocizzazione di ogni aspetto della nostra vita e a volte sembra che anche lo yoga risulti contaminato da tanta fretta…ma la fretta è nemica dello yoga!
Infatti sono necessari anni di pratica dedicata e costante, è necessaria determinazione e compassione verso se stessi per poter affermare di capire il corpo, per essere sicuri che la superficie ruvida e spessa dell'egoismo umano sia anche solo in parte scalfita dalla pratica degli asana, è necessario tanto tempo per cominciare a penetrare verso l'interno, con una pratica che non sia aggressiva, egoistica e finalizzata al successo esteriore, ma una pratica in cui ogni cellula possa esprimere il perfetto equilibrio tra intelligenza, sensibilità e cuore.

Emilia Pagani

Sono 120 gli insegnanti Iyengar a tutt'oggi (maggio 2005) formati ed abilitati, altri usciranno dai Teacher training dei prossimi mesi.

Ormai in tutte le regioni italiane vi sono centri in cui si insegna Iyengar yoga.

Per contattarli e vederne la dislocazione geografica entrare nel sito www.iyengaryoga.it e aprire il link Insegnanti.

Notizie utili per il viaggio a Pune

- Il prefisso per l'India è 91.
- La moneta è la rupia (1 Euro circa 58 rupie).
- E' necessario avere il visto per l'India: andare al Consolato indiano a Milano per il nord, per il resto dell'Italia all'Ambasciata Indiana di Roma.

- Pune ha un clima caldo per la maggior parte dell'anno, con monsoni nei mesi di luglio, agosto e settembre. In inverno di giorno fa caldo, anche fino a 30 gradi, di sera e di notte fresco. E' pertanto necessario portarsi abiti estivi, golf o giacca leggera.
  Nella stagione dei monsoni ombrelli o impermeabili leggeri.

- Materiali consigliati: maschere per l'inquinamento, sapone per il bucato o biancheria.

- Non portare medicine (se non per particolari personali terapie), a Pune ci sono ottimi medici e si trovano tutte le medicine necessarie, incluse le medicine omeopatiche e ayurvediche.

- Arrivati all'aeroporto di Mumbai (Bombay), prendere un taxi prepagato (all'aeroporto) e andare a Dadar Station.
  Da lì si può prendere un bus (180 rupie) o un taxi privato (1600 rupie).

- L'Istituto "R.I.M.Y.I." si trova in Hare Krishna Mandir Road, zona Shivajinagar (in Modern Colony).
  Si consiglia di prenotare l'hotel in anticipo e di portarsi una copia della conferma.
  E' anche possibile trovare sistemazione in appartamenti in affitto (sempre con accordi preventivi).

LISTA DI HOTEL (nella zona)

Chetak hotel (550 singola)
1100/2 Model Colony,Pune
tel 91.20-25652681
fax 91.20-25654078
chetak@pn2-vsnl.net.in

Hotel Ashiyana (600 singola)
1198 Ferguson Road Shivajinagar
tel 91 020-25538011
fax 91 020-25532699
ashiyana@hotelashishplaza.com
www.hotelashishplaza.com

Hotel Surya (1200 singola)
Apte Road, Shivajinagar
tel 91.020-25530181
fax 91.020-25531187
hotelsurya@vsnl.com
www.hotel-surya.com

Hotel Ambiance
Lalaki Road, Model Colony, Shivajinagar
tel 91.020-25662751

Hotel Ashish Plaza
Ferguson Road
ashish@hotelashishplaza.com
www.hotelashishplaza.com

Sheetal hotel
www.hotel-sheetal.com

Ambassador hotel
www.bhatkanti-maharashtra.com

Hotel View
tel 91.020-25656134
Vicino al Rupali Restaurant in Ferguson Road

Le Meridien, Rbm Road
tel 91.020-26050505, dall'Italia 800820088
reservations@lemeridien-pune.com
www.lemeridien-pune.com

CLINICA CONSIGLIATA

Pratibha Nursing Home
Zona Shivajinagar, Urvashi Yavalkar,
1120/6 Lalaki Road,Model Colony
tel.25655402 o 25663802
aperto dalle 9 alle 13 dalle 16 alle 21

Dottore ayurvedico consigliato da Geeta:
Khadinale Vaidya tel.24457256
Bangancharva Theatre
Pass Devi Heights towards Shagun Chowk

ALTRI INDIRIZZI UTILI

Aiuti per prenotare macchine, pick up per aeroporto, affitti, hotels, pacchi:
Tushar Patil (lavora al Surya)
Bung N.A 1/3, Yashodhan Society
Chintamani Nagar N.2
Bibvewadi Pune 411037 tel.91-20-24210136
e-mail: tusharpune@yahoo.com

Per affittare macchine con autista per la città o per l´aeroporto si può chiamare direttamente (è più economico che attraverso l´hotel), Sachin Jambar
Cell.9822632060
Oppure l'agenzia Kulkarni Travels 020-26685332

Il fotografo dell'Istituto (vende foto e filmati) è Chandru, Soni Studio
tel.6359168

Tempio a cui fa donazioni Geetaji:
GANESH TEMPLE
HARI HARA BHAJANA SAMAPAM
14, Rastapeth, near Apollo Theatre
Before 10 a.m. or from 5 p.m. to 10 p.m.

Per statue di Patanjali (disegno Iyengar) e varie altre statue, lampade e oggetti vari:
ISHWAR´S - 420 Raviwar Peth
Moti Chowk, off Lakshmi Road, near Sonya Maruti Chowk
e-mail: ishwamoorti61@hotmail.com
www.seekandsource.com/ishwars
Sandeep cell.9823045677
Se andate chiedete di vedere il magazzino

Per incensi e oli essenziali:
VITHALDAS NARAYANDAS
Phadke Haud, Pune tel.020-24455087
e-mail: vnsons@vsnl.net

A cura di Gabriella Giubilaro
e Silvano Beltramin

IN RICORDO DI MARIO DAI SUOI ALLIEVI

Mario Ciccarelli
a Pune per Yog-Sadhana
Dicembre 2004

Piangendo dobbiamo ringraziare Dio di averlo conosciuto. Sorridendo proseguiamo il cammino di amore e aspirazione verso il divino che Mario ci ha indicato con instancabile dedizione.
Questo il primo pensiero che gli amici e gli allievi più vicini desiderano condividere con tutta l'Associazione.
In ricordo di Mario ci sembra giusto lasciare che siano le sue parole ad arrivare a tutti voi. Così abbiamo scelto un commento riguardo al *Dharma*, raccolto in un documentario sulla figura di Babaji, girato a Cisternino nell'estate del 1996.

"Secondo me siamo qui soprattutto per cercare di scoprire quella luce interiore che ognuno di noi ha. Per scoprire che Babaji è dentro di noi, per scoprire Dio: può essere Buddha, Cristo o qualsiasi altra forma di spiritualità. I guru per noi sono come degli specchi, perché rappresentano forme umane talmente ricche di spirito da metterci di fronte a noi stessi. Siamo fatti in modo così velato: abbiamo il corpo, il respiro, la mente, l'intelletto e, al di là di tutto questo, c'è l'anima. Il nostro compito quindi è quello di cercare di liberarci il più possibile da tutti questi involucri, fino ad arrivare a ciò che realmente siamo, al Sé a Dio. È come quando abbiamo uno specchio pieno di polvere e lo puliamo: piano piano vediamo comparire la nostra immagine. La stessa cosa dobbiamo fare con noi stessi: è un lavoro di purificazione profonda, non sempre ci si riesce, però siamo qui per questo, con tutti gli errori possibili che si possono fare nel corso del Dharma. Perché siamo tutti vagabondi del Dharma e quindi dobbiamo vagabondare, questa è la nostra condizione... o almeno la mia, parlo per me".

- Realizzazione della rivista a cura di Anna Benassi e Emilia Pagani
- Traduzione degli aforismi di B.K.S. Iyengar di Emilia Pagani
- Fotografie di Elisabetta Pons, Gabriella Giubilaro, Anna Benassi